

COSMOPOLITAN

It's glam time!
Moda, belleza y
viajes que te harán
sentir como un
millón de pesos

Macarena García

"MI MAYOR
ACTO DE
REBELDÍA
ES ELEGIR
SER FELIZ".

Hot list 2025

Nuestra primera
lista con lo que
nos llamó la
atención este
año y que no te
puedes perder

**Beneficios
del orgasmo**
Son más de los
que imaginas

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



\$ 85 MXN



BULOVA

LEGENDARY SINCE 1875



COLECCIÓN
GODDESS OF TIME

Contenido



Makeup de otoño
con Rosy McMichael
Pág. 28



¡Ponte glam con
Ceci de la Cueva!
Pág. 20

Catching up: Wicked 08

**El color de la
temporada 14**

**¿Tu primera vez en
el ginecólogo? 36**

Crononutrición 38

**Invierte en
criptomonedas 41**

Macarena García 46

Beneficios del orgasmo 54

Viajes glam 60

The Hot List 67

Horóscopos 80



ON TREND:
Vibras masculinas
Pág. 10

FOTOS DE PORTADA: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES

STYLING: JERO O'REILLY

MAKEUP: VICENTE MONTOYA

PELO: OMAR ÁLVAREZ PARA DYSON

LOOK DE PORTADA:

Blusa, falda y chamarra, Maje. Joyería, Pandora Talisman. Botas, Regina Romero.

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO
 EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
 cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
 COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
 asierral@ollamani.com
 CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
 EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
 DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
 PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
 MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright
 SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden
 GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN SE
 UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS. COSMOPOLITAN
 NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN REALMENTE LA
 CONDUCTA MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

**VENTA DE
 SUSCRIPCIONES
 55-9085-9000**
 Horario de atención:
 lunes a viernes de 8:00
 a 20:00 h y sábado
 de 9:00 a 16:00 h.



DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
 DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
 DIRECTORA COMERCIAL
Maria Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
Maria Esther Pérez González

MARKETING
 DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

Por sexto año consecutivo, Mido nos sorprendió con una pieza de edición especial inspirada en México, justo a tiempo para celebrar el Día de Muertos. El Commander Gradient Catrines es una pieza que, sin duda, no pasará desapercibida, celebrando esta festividad mexicana con colores y luz que, gracias a Super-LumiNova®, lucen de manera distinta en la luz y oscuridad.

COSMOPOLITAN

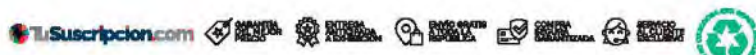
Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 53 N° 11. Fecha de impresión: 08-11-2025. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656, con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tilihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, Col. Santa María Insurgentes, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEVISIA, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos. ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC. Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A. Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO · PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2025. ISSN 1665-5958



C

SUSCRÍBETE

Y RECIBE 12 EJEMPLARES POR SÓLO \$799



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-7195-4525



Garantía de
mejor precio



Entrega anticipada
a exhibición



Envío gratis a
toda la República



Compra segura
garantizada



Exclusivo servicio
al cliente



Procesos
sostenibles

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$799 | Promoción válida al 15 de diciembre de 2025
Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs. y sábado de 10:00 a 16:00 hrs.



It's glam time!

El otro día, mientras *scrolleaba* en Instagram, me salió el video de una *stylist* que hablaba de cómo las personas tenemos esta tendencia a comprar piezas que consideramos especiales, ya sea que tengan lentejuelas, plumas, sean de una marca cara o algo más, y terminamos usándolas poco (o nada) porque siempre las guardamos para ese evento "especial" que tal vez nunca llega; o solo las lucimos una vez y se quedan en el fondo de nuestro clóset, por lo que sugería dejar de esperar ese instante y aprovechar las cosas que tenemos y crear la ocasión para usarlas. Me encantó ese consejo, porque me declaro culpable de muchas veces comprar algo y cuidarlo tanto que termino sin usarlo, y cuando me doy cuenta incluso está pasado de moda, así que te invito a volver cualquier momento *glam* y atreverte a usar esa falda de lentejuelas o sombras de ojos metálicas tan solo para salir a cenar cualquier fin de semana.

Ahora, dicho esto, la temporada de fiestas está a la vuelta de la esquina, y seguro tendrás muchos eventos en puerta, así que aprovéchalos también. Y si crees que un evento será más casual y no sabes si animarte, recuerda que siempre es mejor ir *overdressed* que *underdressed* (¡ja, ja, ja). Es justo en este *mood glam* que realizamos los *shoots* de moda y belleza que verás en las siguientes páginas: por un lado, celebramos con Ceci de la Cueva el estreno de la segunda parte de *Wicked* con looks dignos de una *premiere* y, por el

otro, Rosy McMichael también festeja mucho, pues celebra su 15° aniversario como creadora de contenido de belleza, y con ella fotografiamos unos looks de *makeup* increíbles.

Antes de dejarte pasar página para que disfrutes tu revista, te cuento una cosa más que me emociona mucho: te presentamos la primera edición de nuestra *Cosmo Hot List*, donde de la mano de creadoras y líderes de opinión, recopilamos una lista de todo lo que consideramos lo más *hot* del año para que no te lo pierdas antes de terminarlo (y, tal vez, hasta te sirva de *inspo* a la hora de comprar regalos esta temporada). En estas páginas encontrarás una versión resumida de ella, pero no dejes de visitar nuestro sitio para descargar la guía especial con todos los detalles.

Constanza
Constanza Alcocer
 EDITOR-IN-CHIEF
 COSMOPOLITAN MÉXICO



Los picks de Macarena García

ACCESORIO FAVORITO:
Anillos.

ALGO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU BOLSA:
Mis audífonos.

COMIDA FAVORITA:
Sushi.

LO QUE TE HACE SENTIR MÁS GLAM:
Cuando me vienen a arreglar desde las 7 am.
Me siento insoportable.

CANCIÓN QUE NO PUEDES DEJAR DE ESCUCHAR AHORA:
Todo el nuevo álbum de Sabrina Carpenter.

TU HIGHLIGHT DE ESTE AÑO:
Todo Bogotá, mi experiencia fue padrisima.

fun



Streaming:

***Stranger Things*, quinta temporada - Vol. 1**

El pueblo de Hawkins sigue conmocionado por la apertura de múltiples portales y nuestros héroes se unen para encontrar y matar a

Vecna... pero su enemigo desapareció, el Gobierno busca a Eleven y la amenaza del Upside Down se vuelve más oscura que nunca. **A partir del 26 de noviembre por Netflix.**

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.

Tu *kit* para noviembre

Este mes llega con los planes que marcan el cierre del año. Entre festivales y *mood* pre-navideño, aquí tienes los eventos que no puedes perderte.

POR ANDREA SIERRA

Pantalla grande

Die My Love

La historia sigue a Grace (Jennifer Lawrence), una mujer que se muda con su pareja (Robert Pattinson) a una zona rural en busca de calma, pero la maternidad despierta en ella una tormenta interna entre amor, locura y deseos de libertad.

FOTO: CORTESÍA DE MUBI.



Pantalla grande

Depredador: Tierras Salvajes

En un futuro lejano, en un planeta remoto, un joven depredador (Dimitrius Schuster-Koloamatangi) es desterrado de su clan y obligado a sobrevivir por su cuenta. Lo que no esperaba era encontrar en Thia (Elle Fanning) una aliada inesperada. Juntos, emprenden un viaje lleno de peligro, batallas y alianzas.

FOTO: CORTESÍA 20TH CENTURY STUDIOS LA.



Streaming

Cometierra

Aylín descubre un don sobrenatural: cuando come tierra, tiene visiones que la guían para encontrar a personas desaparecidas. Junto a su hermano y sus amigos se adentra en una peligrosa aventura para aprender a dominar su poder, hasta transformarse en una heroína inesperada.

Por Prime Video.

FOTO: CORTESÍA DE PRIME VIDEO.



Streaming

Frankenstein

Guillermo del Toro reinventa el mito clásico con un elenco de impacto: Oscar Isaac, Jacob Elordi y Mia Goth. En esta adaptación, la ambición de un joven científico por desafiar la vida y la muerte lo lleva a crear un ser prohibido... pero lo que empieza como un logro termina en una tragedia.

A partir del 7 de noviembre por Netflix.

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.



Streaming

Palm Royale, temporada 2

Maxine pasa de *socialité* a ser una marginada tras un colapso público que la deja en la mira de todos. Con su ingenio como única arma, tendrá que demostrar que no solo pertenece a ese mundo, sino que quizás tiene lo necesario para gobernarlo.

A partir del 12 de octubre por AppleTV+.

FOTO: CORTESÍA DE APPLETV+.



Música

Rauw Alejandro

El cantante presenta *Cosa Nuestra World Tour*, donde el reggaetón se mezcla con banda en vivo, coreografías vibrantes, *hits* mundiales y nueva música, demostrando por qué el puertorriqueño es uno de los *showmen* más *hot* del momento. **Diferentes fechas y sedes del país.**

[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)

FOTO: GETTY IMAGES.



Experiencia

Cirque du Soleil: OVO

Un espectáculo que transforma el mundo de los insectos en un universo lleno de magia, colores y acrobacias: imagina un muro de casi 20 metros, un huevo inflable gigante y más de 50 artistas entre músicos y acróbatas creando un show espectacular. **Diferentes fechas en CDMX y GDL.** ticketmaster.com.mx

FOTO: CORTESÍA OCESA.



Experiencia

Shalimar: 100 Years of Love

Experiencia con la que Guerlain transforma la perfumería en arte: un recorrido sensorial que celebra un siglo de historia de su fragancia más icónica, mostrando cómo *Shalimar* pasó de ser el primer perfume oriental a convertirse en un símbolo eterno de amor, sofisticación y audacia. **Museo del Perfume, CDMX.** museodelperfume.com.mx

FOTO: CORTESÍA DE GUERLAIN.



Deportes

New York City Marathon

Esta no es cualquier carrera, sino la cita soñada para *runners* de todo el mundo.

Cada año, miles de participantes recorren los cinco *boroughs* de la Gran Manzana en un trayecto que mezcla deporte, cultura y pura energía neoyorquina. **2 de noviembre en NYC, EUA.** nyrr.org/tcsnycmarathon
IG: @nycmarathon

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

Corona Capital

Este festival siempre cumple lo que promete, y este año llega con un cartel que incluye a los Foo Fighters, Linkin Park y Chappell Roan, a quienes se suman más de 60 bandas internacionales.

14, 15 y 16 de noviembre, Curva 4 del Autódromo Hermanos Rodríguez, CDMX. ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.



Get lit



Para leer

THE HOUSEMAID, DE FREIDA MCFADDEN

Millie cree que encontró el trabajo perfecto como empleada doméstica en una mansión de ensueño, pero pronto descubre que detrás de esas paredes se esconde un drama mucho más turbio. Su jefa, Nina, es manipuladora y volátil; Andrew, el marido, parece roto y misterioso; y Millie se adentra en una dinámica familiar tan peligrosa como adictiva. Entre secretos, mentiras y giros inesperados, esta novela te hará preguntarte qué harías si tu jefe te oculta algo que podría destruirlo todo.

FOTO: CORTESÍA CASA DEL LIBRO.



Para escuchar

KPO: EL PODER DE LA AUTENTICIDAD

El nuevo proyecto de Karen Polinesia es un videopodcast que invita a la introspección, la conexión real y el crecimiento emocional. A través de conversaciones honestas sobre salud mental, amor propio y consciencia, comparte las lecciones de su transformación personal y profesional. **Disponible en YouTube y plataformas de audio.**

FOTO: CORTESÍA KPO: EL PODER DE LA AUTENTICIDAD.

Catching Up with *Wicked*

POR MARIANA MIJARES

La segunda parte de la saga, *Wicked: For Good*, mostrará a Elphaba y Glinda separadas, obligadas a enfrentar las consecuencias de sus elecciones.



Luego de un gran clímax en el que Elphaba desafía la gravedad, las dos brujas con una amistad tan improbable como entrañable regresan al cine para la conclusión de la historia que inspiró al musical estrenado en 2003. El productor Marc Platt decidió dividir la historia en dos películas para expandir el universo de Oz y mostrar lo que el teatro no podía: monos voladores, los paisajes de Munchkinland y la imponente Ciudad Esmeralda. Así, esta segunda entrega atará todos los hilos y culminará en el desenlace que los fans han esperado por años.

¿Qué pasó en la primera parte?

Conocimos a Elphaba (Cynthia Erivo), una joven de piel verde marcada por la diferencia y su entrega hacia su hermana Nessarose (Marissa Bode). En Shiz University descubre la magia, la amistad inesperada con Glinda (Ariana Grande) y un triángulo emocional con el príncipe Fiyero (Jonathan Bailey). También aparecen Boq (Ethan Slater), cuyo amor no correspondido lo conecta trágicamente con Nessarose, y el Mago de Oz (Jeff Goldblum), aliado con Madame Morrible (Michelle Yeoh), decidido a silenciar a los Animales.

¿En qué nos quedamos?

Elphaba rompe con el Mago y con las reglas que la han oprimido,

enfrentándose a Glinda en una despedida cargada de lágrimas y reproches. *"Defying Gravity"* marca la culminación: mientras Glinda suplica obediencia, Elphaba decide volar sola, asumiendo el costo de ser ella misma. La persecución comienza y nace la figura temida como la Bruja Malvada del Oeste.

¿Qué veremos ahora?

Mientras Elphaba vive oculta en los bosques y continúa luchando por los Animales silenciados, Glinda se convierte en el rostro de la bondad en Oz. Elphaba es perseguida como la Bruja Malvada del Oeste mientras Glinda disfruta de la fama y se prepara para un fastuoso matrimonio con Fiyero... pero detrás de la fachada, ambas sienten el peso de su ruptura. Un reencuentro con el Mago pondrá en riesgo no solo a Boq y Fiyero, sino también a Nessarose, justo cuando una misteriosa chica de Kansas (ehm, Dorothy) llega a sus vidas. Según Cynthia Erivo, esta segunda parte no es solo una continuación, sino una transformación. Para Ariana Grande, la película explora las consecuencias emocionales de las decisiones del pasado: "Es muy emotiva, en realidad encarna el amor incondicional, el perdón y la amistad. Si la primera parte fue sobre decisiones, esta es sobre consecuencias", compartió la actriz en el Santa Barbara International Film Festival.

★ LOS PERSONAJES



ELPHABA
(Cynthia Erivo)

La hija mayor del gobernador de Munchkinland, nacida con piel verde y marginada por sus poderes, aprende a dominarlos en Shiz y descubre una inesperada amistad con Glinda.



GLINDA
(Ariana Grande)

Nacida como Galinda Upland, segura de sí misma y amante de los zapatos y la popularidad, proviene del privilegio, pero ansía lo único que no puede comprar: poder mágico.



FIYERO
(Jonathan Bailey)

El príncipe heredero de Winkie Country, carismático y desprecupado, oculta tras su lema de "bailar por la vida" una profundidad que saldrá a la luz cuando sus decisiones impacten a Shiz y más allá.



NESSAROSE
(Marissa Bode)

La hermana menor de Elphaba, que, resignada a su protección, anhela independencia y control sobre su propia vida. Su amor no correspondido por Boq marcará tanto su camino como el ascenso de Elphaba.



MADAME MORRIBLE
(Michelle Yeoh)

Decana de Hechicería en Shiz, elegante y admirada, reconoce el potencial de Elphaba, aunque detrás esconde una agenda oscura y estratégica.



EL MAGO DE OZ
(Jeff Goldblum)

Llegado "por accidente" en globo a Oz, el Mago gobierna desde la Ciudad Esmeralda con espectáculo y secretos, convirtiendo cada audiencia en un privilegio tan raro como peligroso.



BOQ
(Ethan Slater)

Munchkin de buen corazón (y rizos rojizos de su tierra) que se enamora a primera vista de Glinda. Su empeño por llamar su atención lo mete en un triángulo doloroso con Nessarose que complica su destino.



DR. DILLAMOND
(voz de Peter Dinklage)

Una cabra sabia que enseña Historia en Shiz, de los pocos Animales aún autorizados a dar clases, guarda la memoria de cuando Humanos y Animales eran iguales... hasta que intentan silenciarlo.

Agéndala

La segunda parte de *Wicked* se estrena en cines el 21 de noviembre de 2025.

COSMO FACTS

1

Wicked debutó en Broadway en 2003 con Idina Menzel y Kristin Chenoweth como protagonistas, recibió 10 nominaciones al Tony y se convirtió en un fenómeno global. Desde entonces, ha generado alrededor de 6 mil millones de dólares en taquilla mundial y ha sido vista en todos los continentes.

2

La primera película acumuló más de 750 millones de dólares a nivel global.

3

Cynthia Erivo y Ariana Grande conectaron tan bien que incluso se hicieron tatuajes en honor a sus personajes: Erivo tiene una "G" y Grande una "E" en la pierna. Cuando la primera fue nominada al Oscar, ambas celebraron a distancia.

4

Marissa Bode, quien interpreta a Nessarose y también usa silla de ruedas en la vida real, inspiró la creación de la primera casa rodante accesible de lujo en un set británico, con elevador, puertas automatizadas y cocina adaptada.

5

Wicked: For Good contará con nuevas canciones compuestas por Stephen Schwartz, la mente detrás del musical original.

style



POR
ANDREA
SIERRA

Masculine

Porque no
necesitas robarle
la camisa a tu
novio para sumarte
a la tendencia...
aunque tampoco
sería mala idea.

Energy

FOTO: GETTY IMAGES

PODER & SEGURIDAD

Sin etiquetas

La llamada energía masculina prueba que la moda no entiende de etiquetas ni géneros. La vemos en todas partes: trajes oversized, camisas de corte recto, chalecos sastre, pantalones de pinzas y blazers que parecen heredados de tu papá, pero con un twist moderno que los hace perfectamente chic. La idea no es disfrazarse de "oficinista de los 80", sino jugar con la silueta y transmitir mucho estilo.



Camisa, Proenza Schouler.



Blazer, Dolce & Gabbana.



Gabardina, Dries Van Noten.



Chamarrá, DÖEN en Farfetch.



Pantalón, Miu Miu.



Complementos

Detalles como corbatas delgadas, cinturones, maletines y lentes rectangulares crean un contraste sutil entre lo masculino y lo femenino.



Lentes de sol, Cartier.



Cinturón, Tom Ford.



Corbata, Sandro.



Bolsa, Marc Jacobs.

Zapatos

Mocasines chunky, oxfords con plataforma y stilettos minimalistas son los zapatos clave para jugar entre lo oversized y lo chic.



Mules, Prada.



Mocasines, Tory Burch.



Mocasines, Miu Miu.



Tenis, PUMA x Rosé.

EL ARTE DEL EQUILIBRIO

Lo más importante es recordar que no necesitas el traje completo para sumarte. Una sola pieza puede ser el *statement* que buscas: pantalones de pinzas o un blazer estructurado; la clave es jugar con proporciones para que se vea intencional.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

ACCESORIOS

Shake it

Porque combinan lo *boho*, lo *glam* y lo *western chic*, los flecos están aquí para darle a tu look un toque de movimiento y estilo con cero esfuerzo. Se mueven contigo, llenando de energía cualquier atuendo .

Más que un detalle, son una forma de mostrar tu creatividad y ese toque divertido que asegura que tu outfit nunca pase desapercibido.

1. Aretes, Dsquared2. 2. Bolsa, Prada. 3. Botas, Kurt Geiger London. 4. Bolsa, Maje. 5. Sandalias, Hogan. 6. Aretes, Jil Sander. 7. Mascada, Tory Burch. 8. Mocasines, Tory Burch. 9. Bolsa, Christian Louboutin.

FOTOS: GETTY IMAGES; PRODUCTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Dare to dazzle

Esta temporada, el accesorio que lo cambia todo está en tu muñeca.

POR ANDREA SIERRA



COSMO FACT

¿Sabías que la carátula *sunray* recibe su nombre porque imita los rayos del sol?

Su acabado especial refleja la luz en distintas direcciones, logrando que el reloj se vea diferente cada vez que giras la muñeca.

Una silueta más ligera, pero igual de impactante

Si prefieres un estilo más sutil, la cápsula también incluye una versión compacta que conserva el mismo tono glacial y el acabado metálico, pero en un formato más ligero y versátil. Ideal para muñecas pequeñas o para llevar en *layering* con otras piezas metálicas, logrando un efecto *trendy* y personalizado.

Brillar con conciencia

Estos relojes no solo son un *statement* de estilo: también son un guiño al futuro. Los cristales Swarovski ReCreated, elaborados a partir de vidrio reciclado, reducen la huella ambiental en un 34% y utilizan 40% menos recursos naturales, demostrando que sí hay una forma de ir con estilo y con conciencia sin sacrificar diseño ni sofisticación.

Tu aliado perfecto

Con resistencia al agua de 30 metros y acabados de alta calidad, estas piezas están hechas para acompañarte desde una junta de trabajo hasta una cena muy especial. Cada detalle en ellos está pensado para convertirlos en el accesorio definitivo de esta temporada.

GUESS Watches presenta una colección diseñada para que tu *look* brille con intención: relojes femeninos que fusionan elegancia moderna, detalles joyeros y un compromiso consciente con el planeta.

Un diseño que hace match con tu estilo

El protagonista de la cápsula tiene una caja de acero pulido

y un bisel engastado con cristales *ice blue* que reflejan la luz en cada movimiento. Su carátula *sunray* es hipnótica y el diseño multifunción, junto con su brazalete metálico, le otorgan presencia y sofisticación. Es el accesorio perfecto para dar un giro *glam* a tus *looks* monocromáticos, acompañar tu *outfit* de oficina o sumar un toque brillante a combinaciones neutras.





DE PIES
A CABEZA

Apuesta por el negro y deja que tus detalles en Aperol Spritz sean los que roben toda la atención.

Cosmic black

El negro es eterno, pero cuando se encuentra con este color, la magia sucede. Este contraste convierte cualquier look en una declaración de estilo con un twist inesperado. Es perfecto para un día casual o incluso para ese plan improvisado donde quieres lucir *effortless*, pero *fashionista*.

1. Aretes, Missoma. 2. Collar, Vivienne Westwood. 3. Anillo, TOUS. 4. Accesorio para pelo, Self-Portrait. 5. Brazalete, PAAR. 6. Lentes de sol, Chloé. 7. Suéter, Aerie. 8. Bolsa, Prada. 9. Zapatos, LOEWE. 10. Jeans, American Eagle. 11. Cinturón, Niu en Farfetch.

¿CÓMO USAR?

Naranja Aperol Spritz

El color que atrapa todas las miradas esta temporada es, sin duda, el naranja Aperol Spritz. Vibrante, atrevido y con un encanto irresistible, puede parecer un reto a la hora de combinarlo, pero créenos: como pieza clave se convertirá en protagonista absoluto de tu clóset este otoño.

POR ANDREA SIERRA





Glam riot

La noche pide looks memorables, y nada grita diversión con estilo como unas lentejuelas acompañadas de un *print* divertido y tu nuevo color favorito. La mezcla es atrevida, poderosa y perfecta para brillar en un bar, un antro o cualquier fiesta de otoño. *Glam*, *edgy* y rebelde: todo en una misma vibra.

1. Lentes de sol, Ray-Ban. 2. Aretes, Cult Gaia. 3. Anillos, Aristocracy. 4. Collar, PAAR. 5. Reloj, Bulova. 6. Bodysuit, Coperni. 7. Falda, Zara. 8. Zapatos, Mango. 9. Eau de parfum Blue Madeleine de Atelier des Ors en Autricia. 10. Bolsa, Coach. 11. Abrigo, Desigual.



Polka ad hoc

Los *polka dots* regresan renovados, y qué mejor que combinarlos con estos tonos para un look fresco y lleno de personalidad. Ideal para ser la sensación en la oficina o disfrutar un paseo relajado de fin de semana, este *outfit* es versátil, *trendy* y siempre funcional.

1. Aretes, UNOde50. 2. Collar, Swarovski. 3. Reloj, Ferragamo. 4. Suéter, Massimo Dutti. 5. Lentes de sol, Marni Eyewear. 6. Brazaletes, UNOde50. 7. Anillo, Swarovski. 8. Bolsa, MM6 Maison Margiela. 9. Botines, Karl Lagerfeld. 10. Falda, Mango.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

Alas de estilo

De pieza utilitaria a *statement* de temporada, la chamarra de aviador despega con más fuerza que nunca.

POR ANDREA SIERRA

1. NUEVAS ALTURAS

La chamarra de aviador se convirtió en un clásico que nunca pierde vuelo. Con sus raíces en la moda utilitaria, este artículo nació como una prenda funcional y hoy es sinónimo de actitud y estilo *effortless*. Una pieza versátil que pasa de lo casual a lo *chic* sin perder carácter.

2. EN JUEGO

El cuero o la piel sintética se transforman por completo si las mezclas con texturas suaves como lana, seda o terciopelo. Este juego de contrastes convierte un *look* básico en algo inesperado, elevando la chamarra a protagonista absoluta.

ZIMMERMANN

A LOS DETALLES

No tengas miedo de hacer un *custom made*. La aviador admite pines metálicos o parches bordados y pequeños toques de estilo personal hacen que esta prenda deje de ser solo "de temporada" y se convierta en un lienzo para mostrar tu identidad.

1. Lentes, Saint Laurent. 2. Chamarra, Zara. 3. Collar, Yvonne Léon. 4. Aretes, Yvonne Léon. 5. Brazaletes, TOUS. 6. Anillos, Ingrata Fortuna. 7. Medias, Mango. 8. Bolsa, Fendi. 9. Botas, Kurt Geiger London. 10. Vestido, Pucci. 11. Chamarra, Mango. 12. Aretes, Parfois. 13. Collar, Parfois. 14. Vestido, Massimo Dutti. 15. Bolsa, Chloé. 16. Botas, Del Carlo en Farfetch. 17. Set de pulseras, Mango. 18. Anillo, Aristocrazy. 19. Lentes, PULL&BEAR.

A tiempo, con María Ibarra

Algunas personas hacen que el tiempo se sienta distinto, y María Ibarra es una de ellas. Modelo, creativa y amante de la moda, celebra junto a MIDO una nueva era.

POR EURÍDICE AIYMET GARAVITO GARCÍA



Para mí, el tiempo...

Lo es todo. Es importante saber cuándo algo empieza, cuándo termina y qué haces entre esos momentos. En mi carrera como modelo, la puntualidad es esencial: trabajas en equipo y dependes del tiempo de los demás. También valoro mucho mis tiempos libres, esos en los que haces cosas solo por ti. El tiempo es mágico y muy valioso.

Mi estilo lo defino así:

Todo gira en torno al confort.

Me gusta sentirme cómoda, pero también verme bien. Suelo elegir telas suaves, de buena calidad y con caída fluida. Además, me fijo mucho en los colores que me favorecen... eso también se estudia.



Lo que busco en un reloj:

Comodidad, precisión y el tamaño ideal para mí, porque soy pequeña. Quiero que el reloj se sienta como parte de mí, no yo parte de él.

Mi reloj MIDO favorito:
El Multifort TV Titanio, pero en madre perla y con pequeños diamantes. Es de las cosas más *chic* que he visto.

¿Prefiero tener un reloj para cada look o uno versátil?

En definitiva, uno para cada *look*. Me encanta personalizar mis accesorios: relojes, perfumes, anillos... todo. Cada *outfit* merece su propio toque. Los relojes inteligentes me parecen útiles, pero prefiero los clásicos, con diseño y alma. Son un accesorio icónico.



Mi bolsa favorita del momento:

Mi bolso de Acne Studios. Es triangular, color *baby pink* y tiene un espejo integrado en la parte trasera. Me parece superpráctico y femenino.



El outfit que nunca falla:

Jeans y una *t-shirt*, pero no cualquiera: los *jeans* deben ser de buena calidad y con un corte perfecto, y la *t-shirt* de buena tela y diseño. Lo complemento con unos tenis *cool* y listo.

Mi tendencia favorita de otoño:

Amo los *coats* largos y las chamarras de piel. Son básicos que siempre elevan cualquier *look*.

Para mí, estar bajo los reflectores significa:

Una experiencia increíble. Estar frente a la cámara ya es algo natural para mí, pero siempre lo hago con mucho respeto. En la campaña de MIDO, Multifort TV, usamos *looks* muy clásicos y limpios, así que todo dependía de lo que transmitíamos con nuestra energía y emociones. Fue terapéutico, divertido y muy inspirador.

Ser amiga de la marca de MIDO es:

Una experiencia completamente nueva. Apenas estoy adentrándome en el mundo de los relojes y me tiene fascinada. Me encanta la idea de llevar el tiempo conmigo, en la muñeca, sentirlo presente; se me hace algo muy importante... y muy romántico.

Glam news

Este mes trae consigo los lanzamientos más *glam*: objetos de deseo, joyas con historia y el toque sorpresa que eleva cualquier *mood*.

POR ANDREA SIERRA



Riqueza natural

simorra.com.mx

SIMORRA presentó su colección *Raíces FW25/26*, una propuesta que celebra la conexión entre naturaleza, arte y moda. Inspirada en *The Power of Movement in Plants*, el estudio de Francis y Charles Darwin que revolucionó la visión científica del siglo XIX al afirmar que “*las plantas son seres inteligentes*”, la firma española transforma el tejido en un lienzo vivo, lleno de movimiento y significado. Las prendas destacan por tiras tubulares de lana y piel que evocan raíces en expansión, bordados de tricot y texturas que recuerdan entramados subterráneos, mientras que la paleta combina tonos tierra como *Cherry Lacquer*, *teal* y *marrón mocca*, reflejando la belleza orgánica de lo natural. Una colección que nos recuerda que, igual que las raíces, crecer también es conectar.



Happy Bear Day!

tous.com/mx-es

TOUS está de fiesta... y no es cualquier celebración. Su famoso Oso cumple 40 años y lo comparten a lo grande: desde 1985, este *charm* nacido de la mente creativa de Rosa Oriol se convirtió en símbolo universal de ternura, estilo y autoexpresión, acompañando a miles de personas por todo el mundo. Para soplar las velitas, la firma lanza un logotipo conmemorativo y cuatro meses de celebraciones llenas de creatividad. Lo más emocionante: una colección especial con 40 Osos, cada uno reinventado con distintas técnicas joyeras, materiales y acabados, incluyendo ediciones limitadas que se convierten en auténticos objetos de deseo.



FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.



Artesanía excepcional

pomellato.com/mx_es

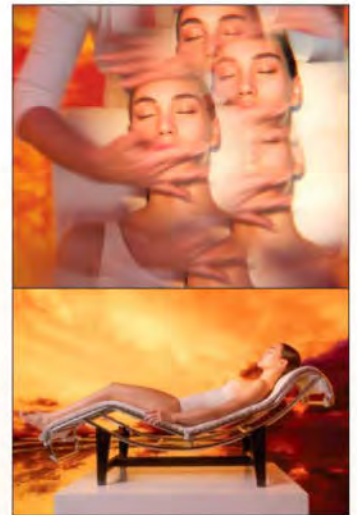
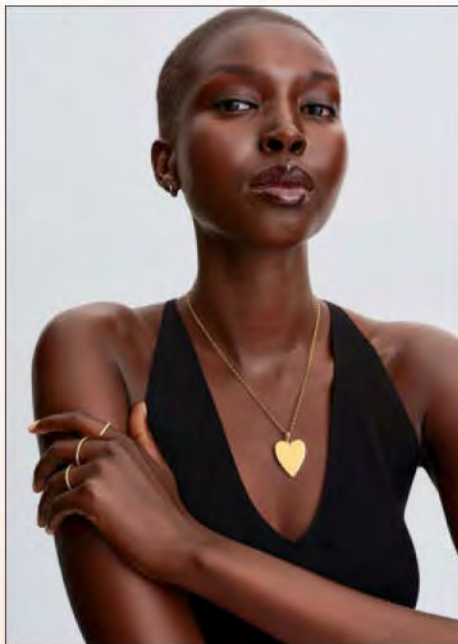
Pomellato celebra la sofisticación natural con las nuevas piezas de su colección *Sabbia*, donde el pavé irregular brilla como protagonista. Inspiradas en los destellos de la arena bajo el sol, estas joyas en oro rosa y blanco juegan con diamantes talla brillante y *baguette* en diseños hermosos y elegantes, desde collares lariat ajustables hasta aretes asimétricos que capturan la luz con cada movimiento. Una oda a la artesanía milanesa que convierte lo orgánico en pura Alta Joyería.

Un lienzo en blanco

pandoraoficial.com.mx

Hay mensajes que no deberían perderse:

una promesa, un recuerdo o ese mantra que te acompaña todos los días. Pensando en quienes amamos llevar nuestras palabras más valiosas siempre cerca, Pandora lanza nuevas piezas diseñadas como auténticos lienzos de estilo, listas para grabar frases, símbolos o ilustraciones con un toque único y personal. Desde brazaletes y collares hasta *charms*, cada joya puede transformarse en un tesoro gracias a la experiencia "Personaliza con amor", que estará disponible en tiendas seleccionadas para que elijas cómo y dónde grabar esa pieza que desees llevar contigo para siempre.



La reina del spa mundial

naturabisse.com/mx

La firma española ya era nuestra favorita, pero ahora Natura Bissé se lleva oficialmente la corona: fue reconocida por quinta vez como "Mejor marca spa del mundo" en los World Spa Awards 2025, convirtiéndose en la única en alcanzar este título. Sus rituales combinan lujo, innovación y el poder del tacto en experiencias que transforman la piel y el estado de ánimo. Con más de 40 años de trayectoria, siguen demostrando que la verdadera belleza va más allá de lo visible... es bienestar físico, mental y emocional en su máxima expresión.

Elegancia en movimiento

breitling.com

Lady Premier es la nueva colección que revive la vibra elegante de los años 40, pero con un giro moderno pensado para la mujer actual. Sus cajas estilizadas, correas en tonos ombré como salvia o berenjena, y diamantes en cascada la convierten en esa joya que eleva cualquier look: desde un *brunch* con amigas hasta una noche en la ciudad. Fiel a su espíritu innovador, Breitling apuesta por un lujo más consciente al trabajar con oro de origen responsable y diamantes cultivados en laboratorio. Un reloj que no solo marca la hora, sino que marca la diferencia.





Ceci de la Cueva tiene algo que festejar este mes, pues se estrena la película *Wicked: For Good*, donde es la voz de Glinda en el doblaje al español, lo cual es el pretexto ideal para sacar a brillar todos sus *looks* más glamorosos. Aunque no tengas una *premiere* en puerta, aprovecha y luce todas esas piezas que guardas para una ocasión especial: ahora, la ocasión especial... ¡eres tú!

PONTE

STYLING:
RODRIGO ALCÁNTARA



POR:
CONSTANZA ALCOCER

GLAM

FOTOS: DAN CROSBY

Look, COS. Joyería, Roberto Coin. Reloj, Panerai.



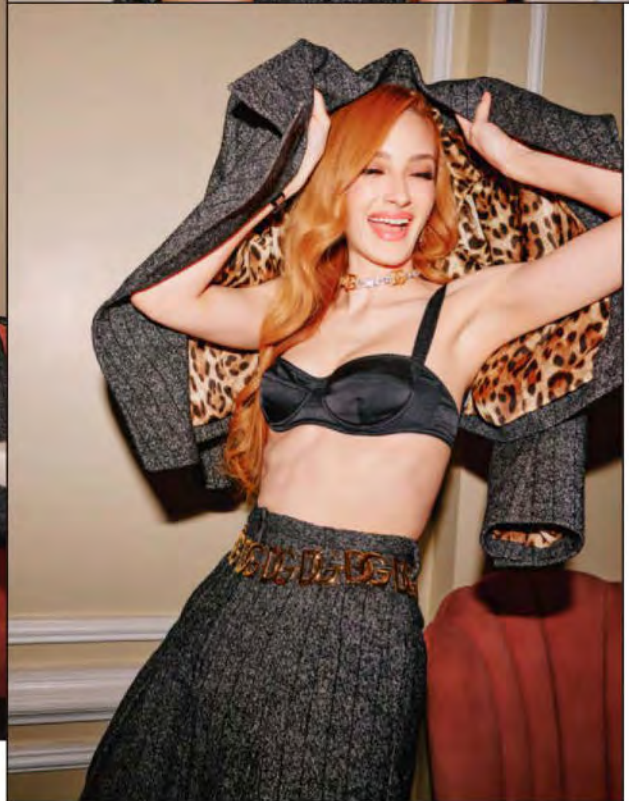
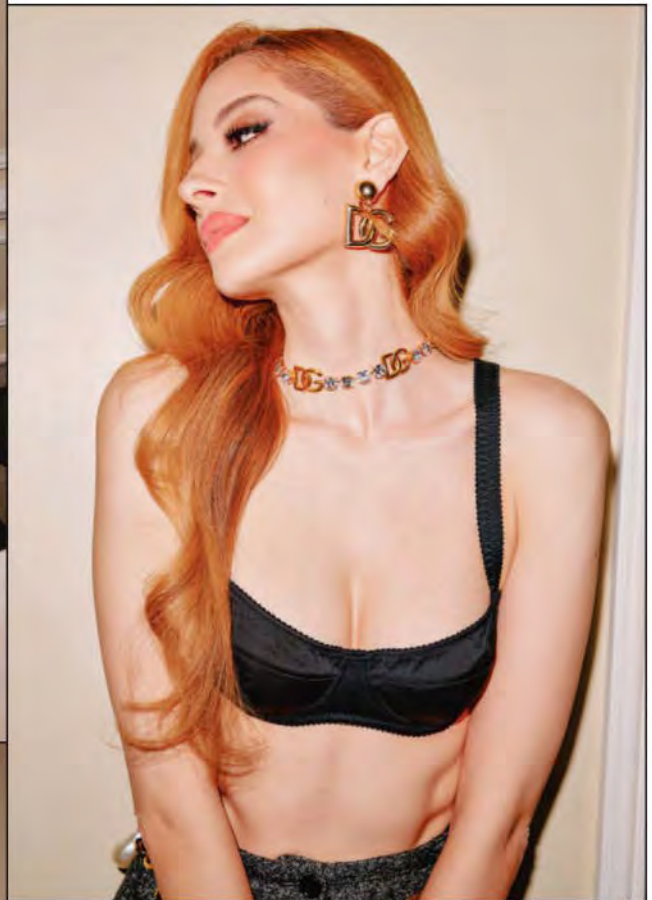
Traje, Amiri.
Joyería, Pomellato.
Reloj, Big Bang One
Click Steel White
Diamonds, Hublot.



Look, Chanel.
Joyería, Bulgari.



Vestido, Ferragamo.
Joyería, Messika.



Look, **Dolce & Gabbana**, Reloj Spirit of Big Bang King Gold Diamonds 32 mm, **Hublot**.



Vestido (usado como blusa) y pantalón, Maje Paris. Joyería, Swarovski. Zapatos, Christian Louboutin.



Vestido y
bolsa, Fendi.
Reloj, Panerai.

Makeup: Pamela Segura
para Charlotte Tilbury
Pelo: Simri Abner para Dyson
Coordinación: Andrea Sierra
Asistente de foto: Raúl Castellanos
Locación: Sofitel Mexico City

glow

**UNOS LABIOS
PERFECTAMENTE
DELINEADOS**

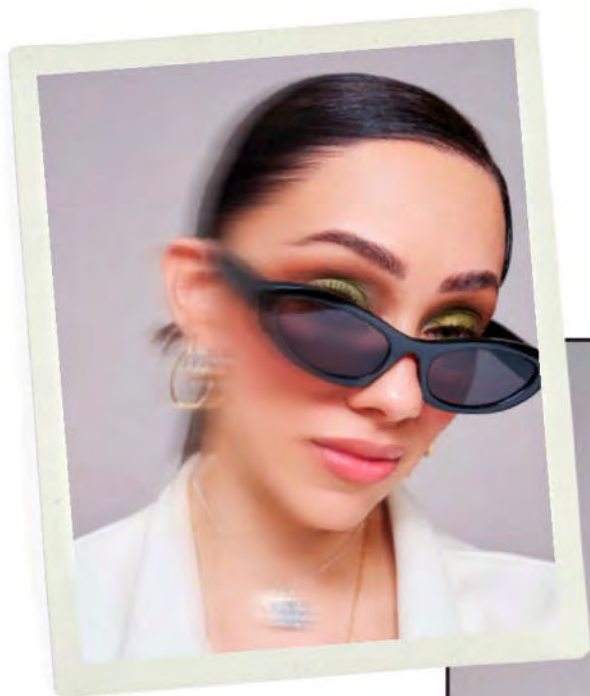
nunca pasan desapercibidos. La clave está en jugar con un tono de delineador más oscuro, creando un contraste que enmarca la boca con precisión.

Aretes, **Iconique**.
Anillos, **Pandora**.
Top, **Paris Rodríguez**.

POR
ANDREA
SIERRA

FOTOS:
DAN CROSBY

FALLing for Glam



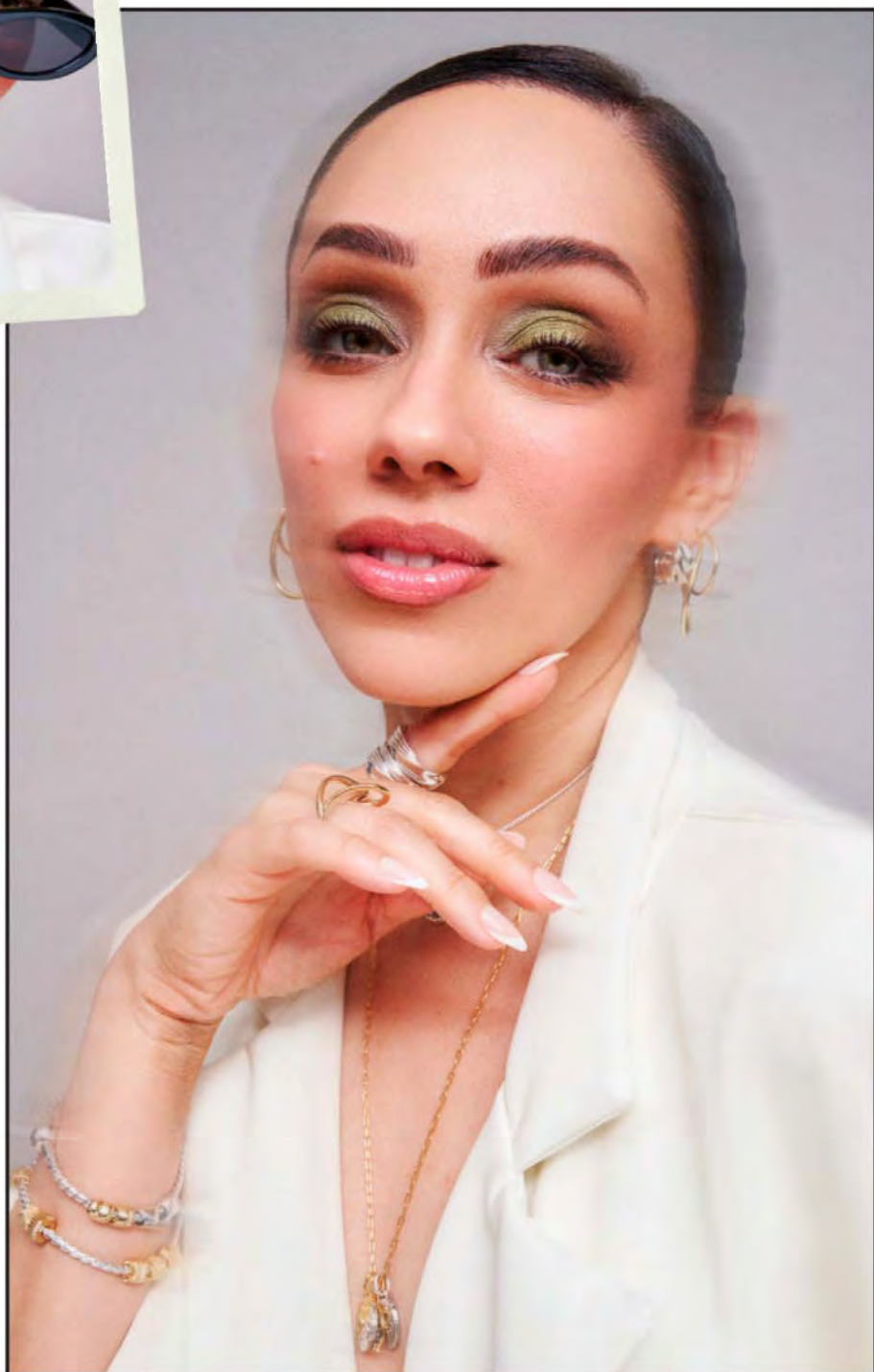
“Para mí, la verdadera belleza es integral y nace desde adentro. Cuando te sientes bien, feliz y en equilibrio, eso se refleja”.

Nuestro ícono de la belleza, Rosy McMichael, celebra 15 años inspirando y demostrando que los sueños sí se cumplen. Y qué mejor forma de homenajear su trayectoria que con los looks más *hot* de este otoño: desde labios noventeros hasta piel *ultra glossy*.

LOS OJOS METÁLICOS

En verde con un toque ahumado se convierten en protagonistas absolutos. Es un *look* lleno de energía, ideal si quieres experimentar con tonos que atrapan la luz como un espejo. El balance ideal está en dejar que los párpados hablen por sí solos, aportando dramatismo y frescura en una sola propuesta.

Joyería, **Pandora**.
Blazer, **Paris Rodriguez**.

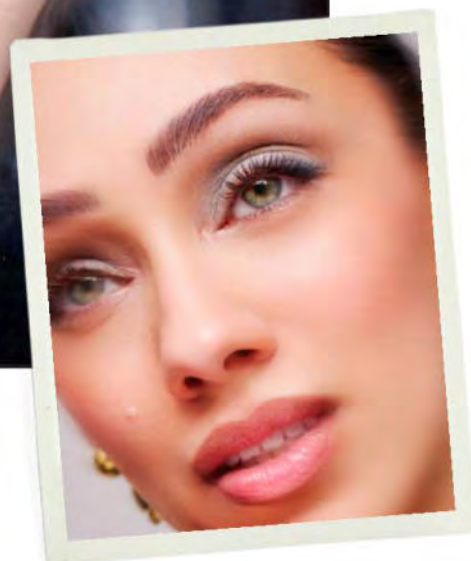




UN POCO DE AMOR FUTURISTA

Las sombras plateadas juegan con texturas brillantes y destellos fríos que iluminan toda la expresión, creando un efecto imposible de ignorar. Como *tip*, mantén la piel neutra y deja que el brillo metálico se vuelva magnético.

Joyería, **UNOde50**.
Gabardina, **Carlos Pineda**.



"Siempre soñe con ser una chica *Cosmo* y ahora estoy aquí. Por eso quiero invitar a todos a nunca dejar de soñar, porque con un poco de suerte, ese sueño puede cumplirse... o transformarse en algo mucho más grande de lo que jamás hubieras imaginado".

**UN HOMENAJE AL
GLOSSY ALL OVER**

Piel, párpados y labios con un brillo húmedo que transmiten una piel radiante. Suma tonos cobre en los ojos para un *look* que no necesita más palabras.

Aretes y collar, **UNode50**.
Arracadas y anillos, **Pandora**. Vestido, **Alersundi**.

Makeup:
Pamela Segura
Asistente de *Makeup*:
Annie Ruiz
Pelo:
Sharon Jiménez
Martínez para
Kokoro MX
Asistente de pelo:
Sam Alvarado
Styling: **Adriana**
Ayala-Belchez
Asistente de foto:
Beto Caballero

**"Me ilusiona
pensar cuántos
años más
podremos
compartir este
camino juntas".**

Poder metálico

Los protagonistas indiscutibles de esta tendencia son los tonos plateados y dorados.

POR ANDREA SIERRA

Estos colores iluminan la mirada con un efecto espejo que atrapa cualquier destello de luz. Ya sea en acabados cremosos, en polvos o con toques de *glitter*, los ojos metálicos son la declaración

perfecta. Lo mejor es que se adaptan tanto a looks de noche como a propuestas más minimalistas de día, aportando un aire futurista y muy glamoroso.

ENACCIÓN

Para un efecto impecable, prepara el párpado con *primer* y una base neutra. Si buscas un look sutil, aplica una sola sombra metálica al centro del párpado para darle luz al ojo. Si quieres un efecto más impactante, prueba el "halo eye metálico": aplica sombra dorada o plateada en el centro del párpado móvil y un tono más oscuro (negro, marrón profundo o incluso azul marino) en las esquinas interna y externa del ojo. Difumina bien para crear ese contraste de luz y sombra que abre la mirada y brinda mucha profundidad. El delineado ayuda a definir la mirada, mientras que un toque de iluminador en el arco de la ceja completa la vibra.

Get the beauty look



1. Rouge Allure Velvet Les Perles, **Chanel**.
2. Pure Metals, **Rabanne**.
3. Sombra en Polvo Pigment, **MAC Cosmetics**.
4. Máscara de pestañas L'Interdit Couture Volume, **Givenchy**.
5. Major Skin Hydra-Luxe Luminous Skin Perfecting Foundation, **Patrick Ta**.
6. Soft Pinch Liquid Contour, **Rare Beauty**.
7. Icy Nude Eyeshadow Palette, **Huda Beauty en Sephora**.

TOQUE GALÁCTICO

Intensifica con sombras de textura *foil* o aplica pigmentos metálicos húmedos para un resultado más intenso, y si quieres un impacto extra, añade pedrería o pequeños destellos holográficos alrededor del ojo para elevarlo a un nivel galáctico. Completa el look con un buen *contouring* en el rostro que resalte los ángulos y equilibre la luminosidad de los párpados, solo recuerda dar el golpe final aplicando varias capas de máscara de pestañas, concentrándote en los extremos para abrir la mirada y potenciar ese efecto metálico que roba toda la atención.



Ariana Greenblatt: la nueva *beauty icon* de la Gen Z

Platiqué con la actriz, quien me reveló todos sus *tips* y secretos de belleza.

POR VICTORIA ALCOCER

Si viste *Barbie*, seguro recuerdas a Sasha, la *teen cool* y sarcástica. Detrás de ese papel está Ariana Greenblatt, una de las jóvenes actrices que conquista Hollywood (este mes estrena *Now You See Me 3*). A sus 18 años ya hizo historia como la embajadora más joven de L'Oréal París y desfiló en el *show* de la marca en París Fashion Week. Hablamos sobre belleza, autenticidad y sororidad.



¿Cuál es tu definición de belleza?

Para mí, la belleza está en la individualidad. Se nota cuando alguien se siente cómodo siendo quien es. No hay nada más bonito que ver autenticidad.

¿Cuál dirías que es tu *signature look*?

Amo un *smokey eye* con labios marrón. Cejas rectas y pobladas, siempre. Ese es mi sello.

¿Cómo es tu rutina de belleza?

En mis días libres no uso maquillaje, dejo que mi piel respire. Cuando trabajo, sigo una rutina sencilla: cejas, delineador (nunca falta), *blush* y, mi favorita, la máscara *Telescopic* de L'Oréal.

¿Cuál sería tu *beauty trick* de confianza?

¡Tomar agua! Hace toda la diferencia. Y, obvio, nunca dormir maquillada.

¿Cuál es el mejor consejo de belleza que puedes compartir con nuestras lectoras?

Haz lo que desees. Si quieres decolorarte las cejas o usar un *lipstick* llamativo, hazlo. Las tendencias pasan, pero lo importante es sentirte bien. La belleza es una forma de expresarte, así que diviértete.

Si pudieras darle un consejo a tu yo más joven, ¿cuál sería?

Que no necesitas gustarle a todo el mundo. Siempre habrá quienes te quieran por quién eres. No tienes que encajar, solo volver a ti misma: alguien que da, ama a los animales y se ríe de la vida.

Formar parte de un evento como *Le Défilé*, que celebra "libertad, igualdad, sororidad: porque tú lo vales", debe ser increíble. ¿Qué significa para ti ser parte de este poderoso mensaje, en especial como una mujer joven?

Ser una mujer joven significa enfrentarte a muchos obstáculos y a momentos en los que quisieras que te tomen más en serio. Por eso, que una marca como esta me reconozca, se siente increíble, me encanta que en realidad se interesan por lo que me importa. Me parece impresionante lo que han hecho en estos últimos años con las embajadoras tan inspiradoras que forman parte de la marca. Yo solo me siento superagradecida, es increíble sentirse vista.

La sororidad es un tema enorme este año. ¿Quiénes son las mujeres en tu vida que te inspiran y te hacen sentir empoderada?

Mi mamá, sin duda: la mujer más fuerte que conozco. También mis mejores amigas, todas diferentes, pero auténticas. Y actrices con la que he trabajado, como Cate Blanchett, America Ferrera, Margot Robbie y Rosario Dawson, mujeres que admiro y de quienes aprendo muchísimo.

¿Cómo practicas la sororidad en tu propia vida?

Me rodeo de mujeres. Los espacios se vuelven más seguros y sabios con ellas. Vengo de una familia llena de tías fuertes y amorosas, y sigo buscando amistades con chicas que me inspiran y me hacen crecer.

La herencia de la belleza

El perfume que usaban Frida Kahlo y Andy Warhol: *Shalimar*.

POR ANDREA SIERRA

Hay perfumes que son solo aromas y otros que se convierten en leyenda. En 1925, Guerlain lanzó *Shalimar*, el primer perfume ambarado del mundo, y desde entonces no ha dejado de ser un mito. Lo llevaron Frida Kahlo, Louise Bourgeois y hasta Andy Warhol, porque su fuerza trasciende género, fronteras y generaciones. *"Es un perfume universal que te da sensualidad, confianza y poder"*, explica Ann Caroline Prazan, directora de Arte, Cultura y Patrimonio de Guerlain. *"Por eso, cien años después, sigue siendo un ícono"*.

Una casa que inventó la belleza moderna

Guerlain no es una *maison* cualquiera: es una de las casas que, literalmente, inventó la belleza como la conocemos hoy. *"Fuimos los primeros en crear la perfumería moderna en 1889, el primer labial en 1870, el primer sérum en 1910... No existe otra marca así"*, agrega Prazan. La clave, asegura, ha sido mantenerse enfocada en lo esencial: la belleza. *"No hacemos moda ni accesorios, siempre nos concentramos en lo que sabemos hacer mejor. Amamos la tradición y protegemos nuestro savoir-faire, pero al mismo tiempo seguimos innovando y revolucionando. Ese es nuestro ADN: un puente entre el pasado y el futuro"*.

El nacimiento de un mito

Cuando Jacques Guerlain creó *Shalimar* en 1925, rompió con todos los códigos de la época. La idea de combinar vainilla y notas balsámicas parecía un exceso, pero el resultado fue un éxito inmediato. El frasco, diseñado por Raymond Guerlain y presentado en la Exposición de Artes Decorativas de París, completó el impacto: era tan moderno como atemporal.

La historia del perfume también está tejida con referencias culturales. Frida Kahlo lo conoció en París y nunca dejó de usarlo, e incluso en la Casa Azul aún se conservan botellas suyas. La escultora Louise Bourgeois lo convirtió en parte de su obra y Andy Warhol lo llevó como gesto de rebeldía estética. *"Shalimar siempre ha sido el perfume de las mujeres y hombres fuertes, de quienes buscan libertad y empoderamiento"*, dice Prazan.

El ritual de la confianza

Para Ann Caroline, un perfume como *Shalimar* va más allá de lo sensorial: es identidad y fuerza. *"El ritual de aplicarlo es como ponerse una segunda piel, como una prenda. Lo necesito cuando quiero ser fuerte y tener un buen día; es un momento íntimo que me da confianza no para replegarme, sino para salir a luchar"*. No es un gesto reservado a grandes ocasiones. *"Lo uso todo el tiempo, se transforma y expresa otra sensualidad. Nunca dudo en ser demasiado sexy o demasiado arreglada. Todas debemos hacer lo que nos hace felices. Para mí, significa felicidad"*. Este 2025, la *maison* celebra el centenario de su fragancia estrella con una reinterpretación creada por Delphine Jelk. *"Ella tomó los mismos ingredientes y la misma fórmula, pero los tradujo en un lenguaje contemporáneo"*, cuenta Prazan. *"Ese es el espíritu de Guerlain: jugar con sus raíces, pero siempre mirando hacia el futuro"*.

Legado y modernidad

Más allá de los perfumes, Guerlain se mantiene relevante porque nunca deja de dialogar con su tiempo. *"Siempre hemos colaborado con artistas, cultivado el vínculo con el arte y amado la naturaleza. En el pasado, inventamos productos que fueron revolucionarios y hoy todavía innovando con fórmulas responsables y protegiendo a las abejas, nuestro emblema"*. Guerlain es herencia, pero siempre con la mirada puesta en el futuro.



Ann Caroline Prazan es la prueba de que el perfume puede ser mucho más que un aroma, como ser arte, memoria y cultura. Aunque empezó en el mundo de las finanzas y el marketing, su pasión por el arte y las fragancias la llevó a encontrar su lugar en Guerlain, donde lleva más de 20 años transformando la manera en que entendemos el lujo. Como directora de Arte, Cultura y Patrimonio, no solo protege casi dos siglos de historia, sino que también le da vida con colaboraciones creativas, relanzando colecciones icónicas y mostrando que cada fragancia cuenta una historia.

FOTOS: CORTESÍA



EL MATE PERFECTO

Si le tienes miedo a los *lipsticks* en acabado mate porque crees necesitar más hidratación, déjame decirte que puedes olvidar ese miedo: este nuevo lanzamiento de Givenchy aporta hasta seis horas de hidratación gracias a que está enriquecido con ácido hialurónico y manteca de karité. Disponible en 12 tonos mate, que van del *nude* al rojo, te va a fascinar. Su pigmento es ideal, pues deja el color en una sola pasada y su textura ligera no se siente pesada en los labios.

Lipstick Le Rouge Velvet Matte, Givenchy.

Picks Cosmo

POR CONSTANZA ALCOCER



¡Más color
y mucha
más actitud!

COLORMANÍA

Si algo define a Agatha Ruiz de la Prada es su pasión por los colores intensos, así que una colección de barnices de uñas inspirada en sus tonos icónicos nos parece perfecta. Recién llegada a México, esta línea ofrece dos efectos —Regular y Gel— con fórmulas veganas y naturales de alta pigmentación que brindan color desde la primera capa. ¿Lo mejor? Más de 30 tonos para elegir y lucir un *mani* distinto cada vez que lo desees.

Barniz de uñas, Agatha Ruiz de la Prada.



COMPLEMENTO AROMÁTICO

Tenemos un nuevo paso en nuestra rutina diaria que nos encanta. La nueva colección de fragancias corporales de Calvin Klein es perfecta para darnos ese toque fresco y envolvente; lo mejor es que cualquiera de sus cuatro variaciones se puede usar sola o como primera capa para hacer *fragrance layering*, y la verdad es que no hay forma de equivocarse con la que elijas, porque todas son deliciosas.

CK Hair & Body Perfume Mists, Calvin Klein.



ACORDES DE AUDACIA Y ELEGANCIA

Una nueva integrante se suma a la familia Gucci Flora y nos cautiva con su aroma *Floral Amaderado Gourmand*, que, como su nombre indica, realza la frescura floral de la gardenia y la envuelve con una intensidad amaderada. Con notas de gardenia fusionadas con hedionía, una explosión de cítricos y un toque de esencia de sándalo, esta fragancia hará que reflejes elegancia y sofisticación en cada paso.

Gucci Flora Gorgeous Gardenia Eau de Parfum Intense, Gucci.



Un nuevo
must-have en
tu rutina de
autocuidado.

SIEMPRE LIMPIA E HIDRATADA

Este nuevo limpiador comprueba que la limpieza profunda y la suavidad con la piel pueden ir de la mano. Su fórmula está diseñada para equilibrar el pH y proteger la barrera de hidratación, lo que significa eliminar con eficacia impurezas, maquillaje, protector solar y más sin llevarse al pasar los aceites ni la humedad natural de la piel.

Water Bank Gentle Gel Cleanser, Laneige.

wellness

Visita sin filtro

Así será tu
primera vez en
el consultorio
ginecológico.

POR ANDREA SIERRA



Hablar de la primera vez que vas al ginecólogo es abrir la puerta a un momento clave en la vida de cualquier mujer.

Para muchas, la sola idea provoca nervios, dudas e incluso un poco de miedo... y es normal: está lleno de mitos, experiencias heredadas de otras mujeres y esa sensación de entrar a un territorio desconocido. Por eso, nos acercamos a Reina Madre, un centro especializado en salud femenina, y a la Dra. Suelen Hernández Ayala, ginecobstetra, quien nos ayudó a aclarar todas esas dudas que aparecen antes de la primer experiencia.

Pero ¿cuándo debo ir por primera vez?

La recomendación general es asistir después del primer año de haber tenido tu primer periodo menstrual. ¿La razón? *“En la actualidad, hay un alto índice de alteraciones menstruales, como el síndrome de ovario poliquístico, que según la OMS puede afectar entre al 6% y 13% de las mujeres en edad fértil”*, señala la especialista. Además, este acercamiento temprano con la ginecología ayuda a crear una cultura de salud reproductiva: entender mejor tu cuerpo y estar preparada para tomar decisiones seguras cuando sea momento de iniciar tu vida sexual.

¿Qué esperar en una cita ginecológica?

Aunque depende del motivo de consulta —que puede ir desde revisar alteraciones en tu periodo, descartar infecciones, recibir

orientación sobre anticonceptivos o solo un chequeo de rutina—, un *check up* ginecológico básico suele incluir:

- **Una historia clínica completa:** donde se hablan de tus antecedentes familiares, enfermedades, hábitos y salud reproductiva; es superimportante porque le da al médico un panorama general antes de cualquier exploración.
- **Papanicolaou y colposcopia:** el papanicolaou es una prueba donde se toma una pequeña muestra de células del cuello uterino para detectar infecciones, cambios anormales o el virus del papiloma humano (VPH). La colposcopia, por su parte, es como una *“lupa médica”* que permite ver con más detalle esa zona. Todo es más rápido de lo que crees y, aunque sí es un poco incómodo, no genera ningún dolor.
- **Ultrasonido ginecológico:** es un estudio con ondas de sonido (como los que hacen en los embarazos) que permite ver tus órganos reproductivos por dentro: útero, ovarios y trompas. Ayuda a descartar quistes, miomas o cualquier otra alteración que no se detecta a simple vista.
- **Exploración mamaria manual:** la doctora revisa tus senos con las manos para identificar si hay bolitas o irregularidades. Es un paso clave para fomentar la autoexploración y que aprendas a hacerlo tú misma en casa, pues la detección temprana puede marcar toda la diferencia.

Señales para saber si estás en buenas manos

La confianza es clave. Desde la primera interacción debes sentirte escuchada y

+ HABLAR DE PRUEBAS

Cada año, 660,000 mujeres son diagnosticadas con cáncer cervicouterino y 350,000 mueren por esta misma causa. Combinar papanicolaou, colposcopia y pruebas moleculares de VPH es hoy una de las formas más efectivas de detectarlo a tiempo.

respetada. La ética, el profesionalismo y empatía del médico son señales inequívocas de que estás en el lugar correcto. *“La paciente debe tener un espacio seguro para aclarar todas sus dudas, pudiendo hablar abiertamente sin prejuicios de todos los temas que le generen miedo o inseguridad”*, afirma la Dra. Hernández.

Al final, no se trata solo de revisiones y pruebas: es un acto de autocuidado y una manera de empezar a ver tu salud íntima como algo integral, natural y prioritario. Ir con la mentalidad correcta, elegir a un médico con quien te sientas cómoda y confiar en que das un paso importante hacia tu bienestar puede cambiar por completo tu experiencia.

SCROLLING:

IG: @clínicasreinamadre

Web: reinamadre.mx

Dra. Suelen Hernández Ayala

IG: @dra.suelenhayala

Mitos y realidades

MITO:

Solo debo ir si tengo un problema.

Realidad:

La consulta ginecológica no es solo para *“apagar incendios”*: también es preventiva. Muchas enfermedades, como quistes o infecciones, no presentan síntomas al inicio y se detectan justo en estos chequeos.

MITO:

Siempre van a hacerme una revisión interna.

Realidad:

No siempre es necesaria. Depende de tu motivo de consulta y de lo que el médico considere pertinente. Además, el consentimiento y tu comodidad siempre son prioridad.

MITO:

Si aún no tengo vida sexual, no necesito ir.

Realidad:

La ginecología no se limita a la vida sexual. La primera visita debe hacerse tras el primer año de menstruación para detectar irregularidades y fomentar la salud reproductiva.

MITO:

La cita será dolorosa o traumática.

Realidad:

La consulta no debe doler. Sí puede ser un poco incómoda, pero hoy, la mayoría de especialistas buscan que sea lo más empática, respetuosa y tranquila posible.

MITO:

Puedo esperar a los 25 o 30 años para empezar a cuidarme.

Realidad:

Entre más temprano te familiarices con tu salud ginecológica, mejor. No se trata de *“esperar”* a una edad, sino de crear un hábito preventivo desde la adolescencia.

MITO:

El papanicolaou es opcional si me siento bien.

Realidad:

No tener síntomas no significa que no existan riesgos. El papanicolaou y la colposcopia son básicos para detectar de manera temprana lesiones que podrían salvarte la vida.

Mejorar tu metabolismo con la crononutrición

Sabemos que entre fiestas, brindis y antojos es casi imposible seguir una dieta, pero ¿y si el secreto no está en lo que comes, sino en cuándo lo haces? Aquí te decimos todo sobre esta técnica que está revolucionando la forma de comer y mantener tu peso.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO



Estos son los meses más difíciles del año para mantener nuestra dieta y no hay tiempo para comer tan equilibrado y sano como quisiéramos. ¿Y si en vez de cambiar por completo tu dieta, te centraras en modificar el horario de tus comidas? *“Todo se reduce al momento de comer y se le llama crononutrición”,* me dice Heidi Otelo, nutrióloga e investigadora de la Universidad de la Nutrición. *“Se trata de cuándo comes, más que de qué comes”.*

A tu propio ritmo

Vamos por partes, porque este término es básicamente alimentación con restricción horaria y analiza el impacto que la nutrición tiene en el metabolismo a través del ritmo circadiano.

¿Y qué es el ritmo circadiano? Es tu reloj biológico que rige tus ciclos de sueño, la temperatura corporal y tu estado de alerta mental. Es decir, esta técnica te ayuda y enseña a comer en horarios que se adapten mejor a tus ritmos naturales o de vida, beneficiando tu bienestar. Sí, lo amarás.

“La crononutrición se trata de reducir el intervalo de tiempo en el que comes. Por ejemplo, si desayunas a las 7:00 a.m. y cenas a las 8:00 p.m., el objetivo es acortar ese intervalo de 13 horas a 11 o 10 horas”, nos explica Heidi.

Pero ¿no es esto lo mismo que el ayuno intermitente? De hecho, el ayuno altera el concepto de crononutrición, porque los periodos de restricción alimentaria prolongada ignoran el ritmo circadiano natural del cuerpo. *“En el ayuno intermitente hay una ausencia de comidas, mientras que en la crononutrición se busca mantener el perfil circadiano normal a lo largo de todo el día”,* aclara Heidi.

FOTOS: GETTY IMAGES.

Beneficios de la crononutrición

1. Reduce el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y la hipertensión.
2. Contribuye a mejorar el sueño.
3. Mejora la presión arterial.
4. Controla la glucosa.
5. Puede ayudar con la pérdida de peso.
6. Mantiene una mejor salud gastrointestinal.

¿Por dónde empezar?

En esencia, lo primero es revisar la hora en que cenamos porque, como revela la experta, el cuerpo inicia una respuesta hormonal cada vez que lo hacemos, y si comes durante un lapso en que no gastas mucha energía, aumentará tu hambre y apetito.

“Además, comer tarde en la noche se relaciona con un deterioro de la función metabólica”, amplía Heidi.

Ok, ¿y lo que comemos? O sea, puedo cenar temprano y comer unas papas fritas, ¿no? ¿O sí? *“Sí, sigue siendo importante. Incluso si solo comes durante el día, es importante que sean alimentos que te nutran”,* me responde la nutrióloga.

Así lo puedes aplicar en tu vida diaria

Esta es la guía que te invitamos a probar. Yo lo hice y sí me funcionó. Sobre todo, evito comer a deshoras y duermo mucho mejor. ¿Estás lista?

A.M.

Desayuna una hora después de despertarte. Incluye proteínas (como huevos o yoghurt), grasas saludables (como aguacate o frutos secos) y cereales integrales (como avena o pan integral).

A.M.

Consume tus calorías al principio. Intenta consumir cerca del 50 % de tus calorías diarias antes del almuerzo. Un desayuno y un almuerzo abundantes aportan a tu cuerpo la energía que necesita cuando tu metabolismo está más activo.



**Mantén la constancia.
Come aproximadamente a la misma hora todos los días para mantener tu ritmo circadiano sincronizado.**

P.M.

Cena temprano. Intenta comer tu última comida 2 o 3 horas antes de acostarte.

Evitar comer tarde por la noche altera tu ritmo circadiano y puede provocar un aumento de peso al elevar la ingesta calórica general. Si tienes hambre, opta por un

refrigerio pequeño y ligero, como una pieza de fruta o un puñado de frutos secos.

Es decir, la crononutrición no te da una lista de cosas para comer, solo te pide ajustar tus horarios de comida y que integres alimentos que te nutran. Con ello, no solo podrás bajar unos kilos, sino también tener más energía. ¡Pruébala y nos cuentas!

Harper's BAZAAR

EN ESPAÑOL

h a r p e r s b a z a a r m x
©



f /harpersbazaaren español

© @ h a r p e r s b a z a a r m x

www.harpersbazaar.mx

money

¿Ya usas criptomonedas?

Si palabras como *Bitcoin*, *blockchain* y *wallets* te suenan a chino, ¡tranquila! Te cuento todo lo que necesitas saber del universo *cripto* y cómo dar tu primer paso hasta convertirte incluso en inversionista.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Nunca me imaginé diciendo “soy inversionista”, hasta que un día escuché hablar de las criptomonedas no como algo técnico o lejano, sino como una herramienta para empoderarme financieramente. *“Las criptomonedas son la evolución del dinero. Son activos digitales que usan tecnología blockchain para garantizar seguridad, transparencia y descentralización. ¿Por qué son importantes en estos momentos? Porque nos permiten participar en una nueva economía global sin las barreras tradicionales de los bancos, las fronteras o los intermediarios”,* afirma Silvina Moschini, fundadora y directora de Estrategia de Unicoín.

Y es que prestarles atención no es una opción: se trata de entender hacia dónde va el futuro del dinero. Como me cuenta Moschini, hoy, una mujer desde su celular puede invertir en un proyecto en cualquier parte del mundo sin esperar la aprobación de un banco o de un tercero. *“Lo importante es entender que no hablamos de algo lejano ni abstracto: hablamos de una herramienta que puede estar en tu bolsillo y que te permite tomar las riendas de tu dinero, te da la posibilidad de decidir por ti misma cómo quieres construir tu presente y futuro”,* señala.

Primeros pasos en el mundo cripto (sin abrumarte)

Lo cierto es que muchas de nosotras no tenemos ni idea, e incluso pensamos que eso del cripto es solo para geeks. *“El primer paso es informarte, pero sin abrumarte. No necesitas ser ingeniera para entender lo esencial: cómo funcionan, qué tipos existen y cuáles se adaptan a tu estilo de inversión. Empieza con algo pequeño, con montos que no te generen ansiedad, y elige*

Principales criptomonedas

Bitcoin (BTC).

Es la criptomoneda original y se mantiene como la moneda digital más popular y valiosa en la actualidad.

Ethereum (ETH).

Es más que una moneda: es una plataforma programable para construir y ejecutar una amplia variedad de aplicaciones descentralizadas, más allá de las transacciones financieras.

Litecoin (LTC).

Llamada la “plata del oro de Bitcoin”, es otra opción confiable para principiantes. Ofrece tiempos de transacción más rápidos y comisiones más bajas que Bitcoin.

plataformas seguras y transparentes”, aconseja Moschini. También recomienda unirse a comunidades de aprendizaje que nos den confianza, porque lo cierto es que resulta mucho más fácil aprender cuando sabes que no estás sola. Otro consejo es empezar a entender la terminología y, sobre todo, sumergirte y dar clic... ¡sin miedo!

Rumbo al empoderamiento financiero

¿Lista para dar el salto al mundo de las criptomonedas? Entonces elige un intercambio de criptomonedas. Para comprarlas, necesitarás una plataforma de intercambio, que es como un mercado en línea donde puedes cambiar monedas digitales. Muchas plataformas populares (**Capex**, **Capital.com** o **Libertex**) son fáciles de usar y ofrecen una amplia gama de criptomonedas.

Luego, decide en qué criptomoneda invertir, es decir, cuál es la mejor para principiantes como tú. La mayoría empiezan con **Bitcoin** o **Ethereum**, ya que gozan de amplia aceptación y son más estables que las monedas más pequeñas y nuevas. Estas criptomonedas suelen considerarse opciones más seguras para iniciarse en el mercado.

Hecho eso, estás lista para crear tu *wallet* (billetera), asegurar tu inversión y almacenar tus monedas digitales de forma segura. Las *wallets* pueden ser en línea o fuera de ella. Ahora que tu billetera está configurada, ¡estás lista para tu primera compra! Puedes adquirir una moneda entera o una fracción, según la cantidad que desees invertir. Tras completar la transacción, tus monedas aparecerán en tu *wallet*, ¡y listo! Ya estás dentro y preparada para invertir.

Como ves, las criptomonedas son una herramienta poderosa para democratizar el acceso al capital.

“Te dan la capacidad de tomar decisiones financieras por ti misma. No necesitas grandes capitales para empezar, estar en una gran ciudad ni depender de instituciones tradicionales. Puedes diversificar tus inversiones, acceder a mercados internacionales y construir un portafolio propio desde tu teléfono”.

— Silvina Moschini.

3 consejos para comenzar a dominar el mundo cripto

1

Edúcate antes de invertir:

dedica tiempo a entender las bases para tomar decisiones informadas.

2

Empieza pequeño, pero empieza ya:

el conocimiento real viene de la práctica, no de la teoría eterna.

3

Rodéate de una red confiable:

busca comunidades, mentoras y espacios que te inspiren y te respalden.



Además, este método te ayuda a romper creencias heredadas como que “las finanzas son complicadas” o “no son para mujeres”.

Los errores más comunes

El primero, sin duda, es no educarte antes de comenzar a invertir. “Muchas veces entramos por impulso, siguiendo una moda o un consejo apresurado, y terminamos frustradas. Otro error es pensar que necesitamos grandes sumas para empezar: la realidad es que podemos comenzar con montos pequeños y aprender en el camino”, recomienda la experta.

El tercero es invertir sin investigación o no entender el riesgo y la volatilidad, así como tomar decisiones basadas en emociones. “La educación es la llave para transformar la curiosidad en confianza. Y la comunidad es el soporte que nos permite crecer más rápido y con menos miedo. Cuando compartimos experiencias, cuando tenemos referentes y espacios donde hacer preguntas sin juicios, el camino se vuelve más accesible”, sostiene Silvia.

Y es que, como Moschini añade, cuando una mujer se empodera financieramente, transforma no solo su vida, sino también la de quienes la rodean. “Las mujeres tenemos cualidades que son oro en este ecosistema: creatividad, empatía, visión estratégica... América Latina ya es un referente mundial en mujeres propietarias de criptomonedas, y ese liderazgo nos da una base para escalar a nuevos roles”, termina.

4 consejos de seguridad >

1
Utiliza
contraseñas seguras y autenticación en dos pasos.

2
Elige una billetera segura:
hay monederos calientes, que están conectados a internet y son convenientes para el comercio regular, y monederos fríos, que son *offline* y se usan para transacciones frecuentes.

3
Ten cuidado
con las estafas de *phishing*.

4
Usa
intercambios de buena reputación.

Escribe a mano y serás más feliz

Olvida el teclado y vuelve a la escritura manual: mejora tu capacidad cognitiva, tu creatividad... y reduce tu estrés.

POR ROSA ALVARES

En plena era digital, ¿corre peligro la escritura manuscrita? ¿Puede el ser humano acostumbrarse solo a la mecanografiada? Escribir a mano tiene múltiples beneficios y te los vamos a revelar. Toma lápiz y papel...

Una revolución cerebral

Es una destreza vinculada al cerebro y activa áreas motoras, visuales y racionales. Según explica José A. Millán en *Los trazos que hablan* (ed. Ariel), "esta escritura exige, al menos, cuatro habilidades: motricidad fina, que permite trazar signos de pequeño tamaño con regularidad; dominio espacial, que permite escalarlos a diferentes tamaños y distribuirlos en el soporte; habilidades lingüísticas, que permiten codificar el sonido de la lengua en letras, y dominio de las convenciones ortográficas", sostiene.



FOTO: GETTY IMAGES.

Aumenta la memoria

¡Deja las nueces y toma tu libreta! Como dice la psicóloga María Dávila, “escribir a mano obliga a usar la memoria a largo plazo y a activar áreas del lenguaje para recuperar contenidos, evocarlos y ejecutarlos mediante un acto que requiere psicomotricidad fina y coordinación entre ojo y mano para formar letras”.

Favorece la experiencia lectora

Los trazos a mano alzada facilitan la asociación entre letras y sonidos. “Eso mejora la actividad lectora”, asegura Olga Álvarez, doctora en Filología Hispánica. “Es triste que la lectoescritura empiece a olvidarse en secundaria en favor del aprendizaje digital... Incluso en adultos, urge recuperar la letra legible y la buena ortografía para hablar o escribir con propiedad”.

Enriquece el aprendizaje

La escritura resulta básica en el proceso del aprendizaje deductivo. “El aprendizaje memorístico no llega a asimilar conceptos; eso nada más se logra mediante una lógica que plantee el problema y desarrolle los pasos hasta alcanzar la solución final. Si esto se hace sobre el papel, de modo activo, se grabará en el cerebro fácil y óptimamente”, añade la experta Olga Álvarez.

Estructura el pensamiento

Sí, plasmar las cosas sobre el papel activa más áreas del cerebro —memoria, toma de decisiones, atención...— y produce mayor conectividad entre ellas. Según un estudio de la Universidad de Tokio (publicado en la revista científica *Frontiers in Behavioral Neuroscience*), su uso permite resumir y organizar los datos con nuestras palabras, asegurando una codificación de la información mucho más profunda y natural.

Mejora (y mucho) el estado de ánimo

¿Tienes un mal día? ¡Escribe, aunque sea en un *post-it*! “Como método terapéutico, conecta con el aquí y el ahora”, afirma la psicóloga Lidia Tello. “Reduce las distracciones, permite mayor expresión subjetiva al no estar condicionada por criterios estipulados, ayuda a plasmar pensamientos, clarifica dudas mentales y te relaja, al reducir el ritmo frenético de la mente”.

Te vuelve más creativa

¿Cargar con el celular? ¿Quedarte sin pila? ¡Escribe a mano cuando y donde quieras! “La escritura es trazo, dibujo, por tanto, es inherente a la capacidad humana de crear”,

sostiene Olga Álvarez, y añade: “Cada fonema hecho letra es una creación, así que fomentar esta escritura nos concientiza de la capacidad que tenemos para construir historias, incluso la nuestra”.

Potencia el conocerte mejor

Mediante la grafología —técnica que analiza la escritura— podemos saber más sobre nosotros y los demás, como apunta la grafóloga Clara Tahoces. “A través de ella podemos conocer las facultades intelectuales y de comportamiento de las personas, lo que nos ofrece una amplia perspectiva de sus complejos, emociones, aptitudes o versatilidad para adaptarse al entorno”.

Ayuda a la inteligencia emocional

Escribir un mensaje manuscrito a alguien implica que nos ponemos en sus zapatos, que le damos su espacio. “Elaboramos emociones y simpatizamos con otros que, como nosotros, reflejan su personalidad en el trazo, que no es máscara ni realidad virtual —apunta la filóloga Olga Álvarez—. Y cuando reconocemos la diferencia, creamos un carácter empático”, concluye.

Toma lápiz y papel

Grafología, *lettering*... aquí tienes lo necesario para escribir bien.

Si eres principiante

Kit completo de caligrafía, de Ann Bowen (ed. Tursen & Blume). Dos manuales y un equipo de instrumentos para tener una caligrafía perfecta.

Como una detective

En el libro *Lo esencial de la grafología* (ed. Luciérnaga), Clara Tahoces te inicia en esta técnica para descubrir qué personalidad esconde cada trazo.

Con buena letra

Taller de caligrafía impartido por Isabel Padilla (*online* o presencial en Madrid) para aprender distintos tipos de letras: carolingia, itálica, inglesa...



Chamarra y cinturón,
Amiri. Camisa, **Simorra**.
Shorts, **Fendi**. Joyería,
Pandora Talisman.

"Mi mayor acto de rebeldía es elegir ser feliz"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

O escanea el código QR:

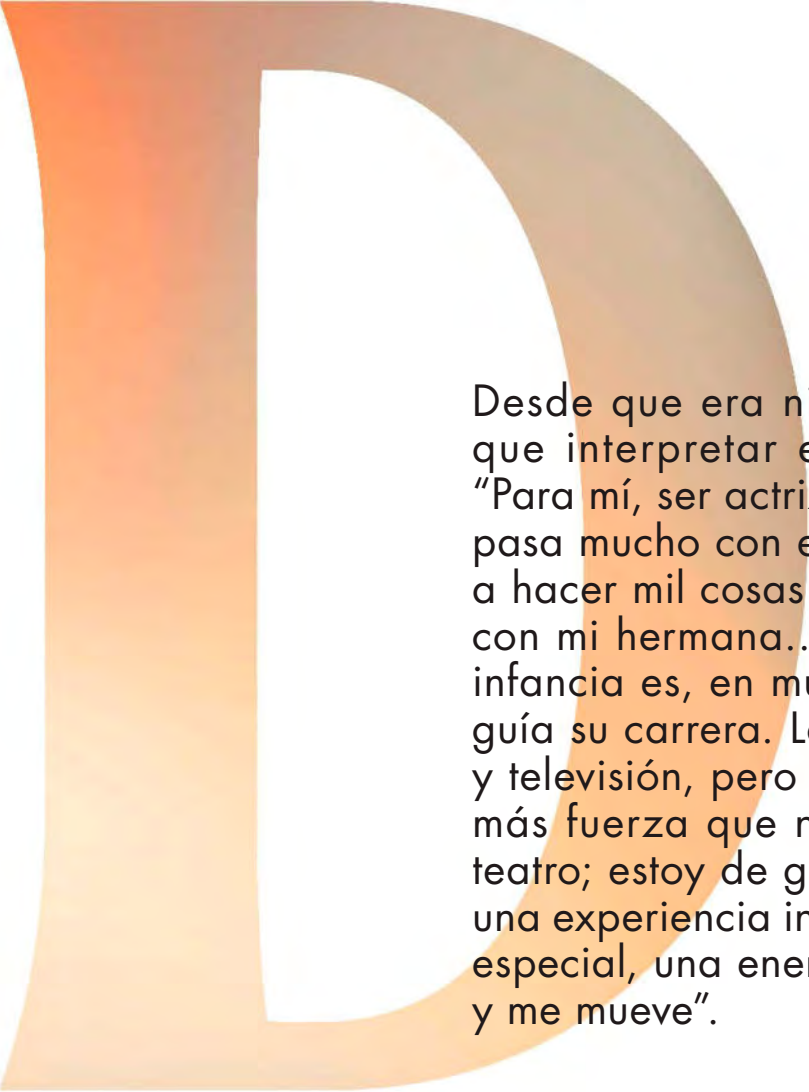


Actriz a punto de graduarse como psicóloga y voz de una generación que apuesta por la empatía como forma de resistencia, Macarena García construye una carrera luminosa desde el corazón. En esta conversación nos habla de la belleza, la amistad y los sueños por cumplir.

FOTOS: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES

▪ STYLING: JERÓNIMO O'REILLY

▪ POR JESSICA SERVÍN CASTILLO



Desde que era niña, Macarena García sabía que interpretar era algo más que un oficio. “Para mí, ser actriz es conectar. Últimamente me pasa mucho con esa Maca chiquita que jugaba a hacer mil cosas en su cuarto, con sus amigas, con mi hermana... jugar”. Esa conexión con su infancia es, en muchos sentidos, la brújula que guía su carrera. La vemos brillar en teatro, cine y televisión, pero hoy el escenario la llama con más fuerza que nunca. “Disfruto muchísimo el teatro; estoy de gira con *Siete veces adiós* y es una experiencia increíble. La gira tiene algo muy especial, una energía distinta que me emociona y me mueve”.

Cuando se trata de elegir proyectos, Maca no duda: se deja llevar por la intuición. “Algo se enciende dentro de mí al leer un guion o cuando me platican del proyecto. Es una emoción inmediata que no siempre puedo explicar”. Aunque su equipo la acompaña en la toma de decisiones, ella confía a profundidad en esa chispa interna.

Más allá de los reflectores, Macarena es una joven que busca equilibrar sus pasiones. A sus 25 años está por culminar su carrera en Psicología, una faceta poco conocida, pero por demás significativa para ella. “Es una parte de mi vida que no es muy pública, pero que disfruto mucho. Me encanta estudiar, soy muy *nerd*”, confiesa entre risas. Su intención no es solo ejercer, sino contribuir a una conversación sobre salud mental que, desde su posición, considera vital: “Quiero comunicar un mensaje de salud mental bien informado. Es algo que me importa muchísimo”.

Su visión de éxito ha evolucionado. “Hoy, mi mayor objetivo es ser feliz. Suena básico, pero es real. Vivimos en una época donde todo se trata de cumplir, de lograr. Hace poco leí *La sociedad del cansancio*, de Byung-Chul Han, y entendí que mi forma de rebelarme ante esa exigencia constante es buscar la felicidad, darme tiempo para respirar, disfrutar y agradecer”.

Maca tiene muy claro que la actuación es su pasión, pero no su identidad completa. “Mi trabajo me hace sentir realizada, pero no es lo único que soy. Tengo la fortuna de tener amigas fuera del

medio y, cuando no trabajo, trato de desconectarme del ruido. Vivo mi vida como una chica normal, priorizando lo que en realidad me hace bien”.

Construir, inspirar y abrir camino

En cada proyecto, Macarena se permite vivir nuevas versiones de sí misma. En su papel de Lucía en *Accidente*, cuya segunda temporada se estrena este diciembre, la actriz explora el duelo desde un lugar bastante humano. “Lucía representa una lección de resiliencia. La serie habla sobre cómo enfrentamos la pérdida y cómo lo vive a su manera cada quien. Me dejó una enseñanza clara: ser amables, porque nunca sabemos qué atraviesa el otro”.

Ser mujer joven en la industria del entretenimiento —y en el mundo— es una experiencia compleja, pero también inspiradora para ella. “Me siento emocionada de formar parte de una generación de mujeres que toma decisiones importantes. Quiero hacer que el camino para las que vienen sea aún más bonito gracias a las que caminaron antes que yo”. Se refiere también a sus compañeras actrices como una red de contención, admiración y aprendizaje constante. “Me inspiran todos los días”.

La amistad, en este proceso, es una fuerza creativa. “Mis amigas me ayudan a mantenerme sana. Creo que para tener un buen proceso creativo una tiene que estar bien, crear desde el amor y la alegría”.



Top, Stevan Valencia.
Falda, Cos. Joyería,
Pandora Talisman.



"Quiero
comunicar un
mensaje de
salud mental
bien informado.
Es algo que
me importa
muchísimo".

Camisa, Serrer. Falda,
Raquel Cuevs. Joyería,
Pandora Talisman.



Sobrecamisa, Isabel
Marant. Joyería,
Pandora Talisman.

“Siempre intento tener una sonrisa”.

Total look, Maje.
Joyería, Pandora
Talisman. Botas,
Regina Romero.

Una conexión especial

En medio de esa búsqueda también hay espacio para la belleza... pero no la belleza estándar, sino una auténtica, que va más allá de lo físico. “Las personas más bellas que conozco me hacen sentir paz, confianza, seguridad. Esa es la belleza que admiro y a la que aspiro”.

Como embajadora de Pandora, una firma que celebra la memoria a través de joyas, Maca conecta desde lo emocional. “Tengo mi brazalete lleno de *charms* que representan momentos importantes: viajes con mi mamá o con amigas, recuerdos con mi hermana... Esa conexión emocional con la marca es muy especial para mí, me encanta que sea una joyería pensada para usarse todos los días”.

Además de ese brazalete, Maca se declara *fan* de los anillos. “Me siento desnuda si salgo sin ellos. No me apego a una pieza en específico, me gusta mezclar oro con plata y jugar, aunque me obsesiona un collar de la última colección, *Talisman*. Sale en muchas fotos porque

no me lo quito, junto con un anillo plateado con un corazón grande que también uso todo el tiempo”.

Al hablar del amor, otro tema recurrente en sus papeles, Maca es honesta: “Antes soñaba con una historia que no se cuestionaba mucho. Ahora me pregunto más qué quiero, quién deseo ser en una relación. En este momento, las historias de amor más grandes que tengo son con mi familia y mis amigas”.

Con varios proyectos en puerta —una serie grabada en Colombia y otra en Uruguay—, Macarena García sigue creciendo con autenticidad y sin prisa, pero con propósito. Sabe que el camino no se trata solo de llegar, sino de habitarlo. Y en ese trayecto tiene claro que su mayor motor no es la perfección ni el éxito medible, sino que es el gozo, la honestidad y la felicidad como un acto de rebeldía. Por último, le pregunto por su máximo *hack* de belleza: “Siempre intento tener una sonrisa”.



Makeup:
Vicente Montoya
Asistente de makeup:
Mocté Montoya
Pelo: **Omar Álvarez**
para Dyson
Asistente de styling:
Fernanda Olvera
Locación:
Alexander Hotel

Abrigo, Merkaba.
Top, Simorra.
Lentes, Cos. Joyería,
Pandora Talisman.

love

oh,
oh,
oh

Descubre los beneficios del orgasmo

¿Sabes que la clave para tu bienestar general está al alcance de tu mano? Te contamos cuáles son los increíbles pros de llegar al clímax y por qué puede mejorar tu salud. Esto no va solo por el placer: toma nota... ¡y ve ello!

POR SOPHIE HOWE

Los orgasmos no solo son divertidos...

¿Sabías que también mejoran tu descanso y ayudan a que tu piel luzca con un brillo radiante, entre otras muchas cuestiones? Elisabeth Neumann, sexóloga de Womanizer, lo explica así: "Los tabúes sociales en torno a la sexualidad a menudo han limitado el acceso al conocimiento sobre los beneficios que el placer tiene para la salud. Llegó el momento de dar visibilidad a sus importantes contribuciones al bienestar general, sobre todo, a las mujeres". Y es que, aunque la mayoría de orgasmos duran unos segundos, en el cuerpo y en la mente se traducen en auténticos pros (y ningún contra) a largo plazo. Christine Rafe, experta en sexo y relaciones de Lovehoney, añade: "El placer y el hecho de llegar al clímax aumentan la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo, la oxigenación en todo el cuerpo... Eso es bueno por muchas razones, y algunas son desconocidas por la mayoría". ¿Quieres saber más? ¡Sigue leyendo y alucina!

Una revolución interna

Alcanzar el orgasmo regula las hormonas, en particular, el cortisol (la hormona del estrés). Cuando sus niveles son elevados, provoca inflamación y descompone el colágeno y la elastina, dos proteínas esenciales para una piel firme y joven, y un nivel más bajo se traduce en una mejora del cutis. Además, un estudio de la Universidad de Michigan descubrió que los orgasmos desencadenan la liberación de estrógenos –que estimulan la producción de colágeno– y de la dehidroepiandrosterona (DHEA), una hormona conocida por sus beneficios antienvjecimiento. Así que ese brillo posterior al sexo no es un mito, es literalmente real.

Equilibrio y relajación

Los orgasmos son un estimulante natural del estado de ánimo, ya que liberan una oleada de hormonas que te hacen sentir en la cima del mundo. Tras el clímax, tu cerebro genera dopamina, serotonina, endorfinas y oxitocina, ¡casi nada! En definitiva, una potente mezcla que hace maravillas por tu bienestar



emocional. “Estas hormonas ayudan a reducir la ansiedad, mejoran el estado de ánimo y contribuyen a crear un vínculo emocional con los demás”, explica Rafe. Y este coctel no es solo una solución temporal, sino que ofrece efectos duraderos que te ayudan a sentirte más centrada y equilibrada. Algo que te lleva al siguiente nivel. Más allá del impulso inmediato del estado de ánimo, los efectos calmantes de la oxitocina y las endorfinas actúan como un remedio para relajarse y promueven una profunda sensación de calma y bienestar. Ya sea que se experimente sola o con una pareja, resultan también una buena fórmula para reconectar con el cuerpo y la mente, aliviar la tensión emocional y fomentar conexiones más profundas. ¿Y si te cuesta dormir? El placer puede ser tu mejor aliado para conciliar el sueño. Gracias a sus efectos reguladores, puede mejorar la

calidad de tu descanso. “Después de un orgasmo, el cuerpo libera prolactina, una hormona que favorece la somnolencia”, afirma Rafe. Y en ese sentido, un dato curioso: según un estudio realizado por Womanizer, los orgasmos alcanzados mediante la masturbación se asocian a una mejor calidad del sueño que los obtenidos con una pareja. “Esto sugiere que la autoestimulación antes de acostarse podría ser una estrategia para mejorar el sueño. A pesar de la amplia investigación que existe sobre los cambios conductuales y de estilo de vida que se pueden llevar a cabo para mejorar el descanso, se ha prestado poca atención a la posible conexión entre la actividad sexual y el sueño, y estos resultados, aparte de poner de relieve una faceta del autocuidado que se ha dejado en la sombra, son una gran noticia que nos anima a experimentar con nosotras mismas”, añade Neumann.

Algo inesperado

Lo que mucha gente desconoce es que también pueden actuar como analgésicos naturales, porque proporcionan alivio para dolores de cabeza y molestias menstruales, entre otras dolencias, gracias a las endorfinas y la oxitocina que el cerebro libera tras experimentarlos. “Aunque el sexo no suele ser lo primero en lo que se piensa cuando aparece el dolor, está demostrado que recurrir a las artes masturbatorias manuales o a tu vibrador favorito es, cuando menos, eficaz”, apunta Rafe. Además, si todo lo anterior te parece poco, hay más. Pueden mejorar la función cardiovascular y reforzar el sistema inmunitario. “Se realizaron algunos estudios que los relacionan con la inmunidad al identificar que incrementan la producción de inmunoglobulina A (IgA), un anticuerpo que ayuda a combatir las infecciones”, detalla Rafe. Y en cuanto a tenerlos en pareja de manera regular, por supuesto que se traduce en una mayor satisfacción en las relaciones,

lo que a su vez contribuye a que estas sean más largas y felices”, subraya la experta.

Más allá del dormitorio

Como ya sabes, la liberación de oxitocina y prolactina (también conocidas como las hormonas del vínculo) ayuda a sentirte más cerca de tu pareja, pero los orgasmos no solo son *green flags* para tu vida amorosa, sino que también pueden mejorar tus relaciones de amistad. Como lo lees. “La oxitocina refuerza los sentimientos de autoconfianza y la capacidad de conexión, por lo que favorecen la receptividad a la hora de generar más cercanía con tus círculos”, confirma Rafe. En definitiva, los orgasmos son mucho más que un momento fugaz de placer, y gracias a los últimos estudios se comprobó que son una fuente de bienestar. Tanto si buscas reducir el estrés, mejorar el sueño o fortalecer tus relaciones, poner el foco en ellos supondrá un paso hacia una mejor salud. “El placer y el sexo deben dejar de ser un tabú y, a partir de ahora, deberíamos tener claro que son beneficiosos”, concluye la sexóloga. Así que, ¿por qué no convertir la masturbación en una parte fundamental de tu rutina? Tu cuerpo (y tu mente) te lo agradecerán con creces.

MOTORIZA TU PLACER

Seguro eres experta en el momento *DIY* (*Do It Yourself*), pero te animamos a incluir estos juguetes junto a tu mesa de noche: son nuevos lanzamientos y tienen prestaciones muy originales.



El más efectivo y original para estimular el punto G.
G for Goddess, Satisfyer.



Un 3x1, succiona y vibra.
Dark Blushing Rose, Lovehoney x Fifty Shades of Grey.



Doble placer: directo al punto G y al clítoris.
¡Vaya combo!
DUO2, Womanizer.



El nuevo masajeador wand de doble extremo: ahora es dos en uno.
Switch, Lelo.



Mide solo 10 cm de longitud y tiene un motor muy silencioso.
Velvet Secret, Control.



Ideal para el sexo anal y la estimulación del punto G.
Star Force, Satisfyer.



Pese a su tamaño de bolsillo, te sorprenderá la intensidad de su motor.
Flipstick, Amantis.



Simula el sexo oral y estimula el punto G. Todo a la vez.
Gogo, Platanomelón.



Con solo un botón controlarás 5 intensidades de vibración.
SVR+, Iroha.

Cortar por lo sano

Cuando tu pareja y tú ya no comparten el mismo camino, ¿cómo decir adiós?

POR MARIANA MIJARES

Ser adulto implica que, con mucha probabilidad, hemos pasado por una ruptura amorosa, porque las circunstancias y personas cambian y, con ello, lo que sentimos en pareja. Puede haber mil razones, pero a veces el simple hecho de ya no querer estar basta para cortar.

Recuerda que concluir una relación no te hace mala persona. Te hace alguien que se conoce y respeta lo suficiente para decir: "Esto ya no funciona para mí".

Te comparto partes del proceso y consejos para dar el paso con claridad y consideración.

Posibles razones

En las relaciones no siempre existe "la gran causa" para terminar, solo pequeñas señales que, con el tiempo, se vuelven imposibles de ignorar. Puede ser que la atracción se desvaneció, que las discusiones sean cada vez más frecuentes o que ambos cambiaron y ya no son compatibles.

También puede ocurrir que descubras que los planes de vida

que antes coincidían se transformaron o que cambiaste de opinión sobre lo que quieres y hoy buscas algo distinto a lo que esa relación puede darte.

Todas las razones son válidas y debemos asumirlas sin culpas. Reconocerlas es el primer paso para aceptar que una relación ya cumplió su ciclo.

Periodo de reflexión

Cortar no es algo que convenga hacer tras una discusión, pelea o como estrategia de manipulación. Lo mejor es tomar un tiempo considerable para cuestionarte si estás segura de que quieres terminar. ¿Ya intentaste hablar con tu pareja sobre lo que no te funciona y nada cambia?

Incluso hasta decidieron probar con terapia de pareja. Sentir que hiciste todo lo posible para salvar la relación facilita el

cierre, pero incluso si eliges no intentar arreglarla, lo importante es reflexionarlo lo suficiente para no arrepentirte después.

Terminar de manera considerada

Una vez tomada la decisión, el cómo importa. Hazlo en un espacio privado, sin distracciones, y siempre en persona (evita que sea por teléfono o mensaje).

Habla desde el "yo" y no desde el reproche: en lugar de "tú siempre haces esto o lo otro", di: "Yo siento que...". En vez de "tú nunca me apoyas", explica: "Yo necesito una pareja que me acompañe en mis proyectos".

Y recuerda: por más que prepares un guion perfecto, no podrás controlar la reacción del otro. Tal vez se enoje, lllore o te pida otra oportunidad. Lo único que está en tus manos es ser respetuosa, empática y firme.

Ejemplos de cómo ser considerada@:

Cambio de sentimientos:

"Lo que siento cambió con el tiempo, y aunque te aprecio, ya no quiero seguir con esta relación como pareja".

Metas distintas: "Siento que crecimos en direcciones distintas y ya no compartimos las mismas metas".

Relación a distancia:

"Intentamos hacer que funcionara a pesar de la distancia, pero ya no me hace bien".

Tip Cosmo: Usa frases en primera persona, como "yo siento", "yo necesito", "para mí...", en lugar de señalar lo que el otro hace mal.





Redes sociales y amigos

Después de un *breakup*, lo digital y lo social pueden complicar las cosas. Por ello te recomendamos:

Silenciar sin drama: no necesitas anunciar un “*unfollow*”. Usa las funciones de silenciar para ganar paz mental sin hacer un gran alarde al respecto.

Evita *stalkear*: ver diario sus *stories* solo te atrapa en un círculo vicioso. Si no puedes evitarlo, mejor *unfollow*.

Cuidado con las publicaciones: evita indirectas, posts pasivo-agresivos o *stories* buscando llamar su atención. Te sentirás mejor.

Nada de ventilación pública: evita hilos explicativos en Facebook sobre por qué terminaron o TikToks

vengativos. Tu intimidad no necesita *likes*.

Habla con tus amigos en común: pídeles que no se conviertan en mensajeros ni jueces. Es sano decirles: “No quiero ponerlos en medio”.

Contacto cero (al menos por un tiempo)

El famoso “podemos ser amigos” no siempre es posible de inmediato. La mayoría de los especialistas recomienda un periodo de cero contacto para permitir que ambas partes sanen.

Eso implica no escribirle “porque viste algo que te recordó a él/ella”, no *stalkear* en redes o, si es más sano para ti, incluso dejar de seguirle. Puede sonar drástico, pero es la única forma de poner distancia de por medio.

Si hay planes grupales donde tu ex podría estar, está bien decir:

“Prefiero saltarme esta reunión por ahora”, y dar espacio a que el círculo se reajuste.

El contacto cero no significa borrar su historia, sino darte espacio para sanar. Con el tiempo —si ambos lo desean— puede haber espacio para entablar una amistad.

Agradecer lo que fue

Aunque terminar una relación es un proceso doloroso, no significa que todo fue un error. Esa persona ya es parte de tu historia: compartieron risas, momentos difíciles, aprendizajes, quizá viajes y hasta besos inolvidables. Todo eso tendrá un sitio especial en tu corazón y en tu memoria.

Las personas que en determinado momento forman parte de nuestra vida ayudan a construir lo que somos. Por eso, cerrar con agradecimiento sincero es también un regalo que te haces a ti misma. Al final, una ruptura no es tan solo un final: también es un comienzo. Es una oportunidad de redescubrirte, replantear qué quieres en el futuro y cultivar la mejor versión de ti misma para cuando llegue ese momento.

Tips prácticos para cortar por lo sano

Ten un plan de apoyo: habla con alguien de confianza después de la ruptura.

1. Considera y analiza lo que quieres decir para no perderte en el momento.

2. Evita frases ambiguas, como: “*Tomemos un tiempo*”; sé clara para no dejar falsas esperanzas.

3. Elige bien el lugar, como un espacio íntimo y seguro.

4. Sé clara y honesta, pero evita crueldades innecesarias.

5. Autocuidado: haz un plan para los primeros días (ejercicio, *journaling*, comer rico, tiempo con amigos o familia...).

6. Proyéctate a futuro y piensa qué puedes hacer ahora con tu tiempo y energía.

A person wearing a yellow kimono with a red bow at the back and holding a red umbrella is walking away from the camera on a dirt path. The path is flanked by tall bamboo stalks and a thatched fence. The background is a dense bamboo forest with sunlight filtering through the leaves.

discover

Passport to glam

Si sueñas con destinos lujosos y *chic*, sigue leyendo: tenemos una pequeña guía (curada por una experta en viajes) de los más *top* para que tu próximo viaje sea digno de película.

En nuestra edición más *glam* del año no podíamos olvidar una guía de viajes que te inspirara unas vacaciones como del *jet set*. Recurrimos a Pamela Ocaranza, mejor conocida como @stampsofpam, para que nos ayude con sus mejores recomendaciones para un viaje como de Blair Waldorf. Aquí nos comparte los destinos que considera los más glamorosos que ha visitado y, además, sus recomendaciones en cada uno de ellos.



Kioto, Japón

Mi ciudad favorita del país nipón: es la mezcla perfecta de ciudad grande, pero con ese sentimiento *cosy* de naturaleza. Además, hay restaurantes y hoteles irreales.

LO IMPERDIBLE

- ▶ Cenar en **Itoh**, mi restaurante favorito para parejas en Japón, *my best kept secret* (¿o ya no?).
- ▶ Hospedarte en el **Hyatt Regency**: tiene una ubicación perfecta y está totalmente diseñado al estilo japonés.
- ▶ Si eres *fan* del matcha no te pierdas estas tiendas en tu paso por Gion: **Gion Tsujiri** y **Funkujen Kyoto Main Store**.



Serengueti, Tanzania

En mi opinión, es uno de los destinos más glamorosos para aventura y servicio personalizado. África es conocido por su increíble hospitalidad, y el Serengueti es el destino perfecto para *glamping* y experiencias *tailor made*.

LO IMPERDIBLE

- ▶ Hospedarte en **andBeyond Serengeti Under Canvas**, un *glamping* de una vez en la vida donde tendrás *game drives* privados y hechos a tu medida.
- ▶ Ver el amanecer en el **Serengueti** es una experiencia inolvidable.
- ▶ Una cena romántica en el **"bush"**.
- ▶ Probar las cervezas **Tusker** y **Serengeti** (mis favoritas).



Lago de Como, Italia

Es perfecto para un *daytrip* desde Milán y puedes llegar en tren o manejando.

LO IMPERDIBLE

- ▶ Tomar un barco desde **Bellagio** o **Varenna**.
- ▶ Visitar el jardín botánico **Billa Monastero**.
- ▶ Comer en **Hosteria del Platano**.
- ▶ Si planeas quedarte a pasar la noche, hospedarte en **Grand Hotel Imperiale Resort & Spa** en **Moltrasio**.

Los Cabos, México

México es superior cuando hablamos de buen servicio, detalles personalizados y comida deliciosa, y Los Cabos es el destino número uno de hoteles de lujo del mundo por una razón: el desierto fusionándose con el mar no tiene precio.

LO IMPERDIBLE

- ▶ Mis hoteles favoritos son **The Cape**, **A Thompson Hotel**; **Nobu Hotel Los Cabos** y **Las Ventanas al Paraíso**, **A Rosewood Resort**.
- ▶ De restaurantes, no te puedes perder **The Rooftop 360** (para ver el atardecer desde arriba) y **Ruba's Bakery & Bistro**, para un desayuno delicioso.
- ▶ Un día de barco para ver el **Arco** y buscar ballenas.
- ▶ Visitar el **Pueblo Mágico de San José del Cabo**.
- ▶ Si te gusta la aventura, bucear en **Cabo Pulmo**.



Maldivas

Si buscas un destino romántico y lujoso, este es para ti. Sin duda alguna, los *overwater bungalows* son lo más *aesthetic*, privado y romántico que puedes encontrar, pero lo que me encantó todavía más es el color turquesa del agua, las especies marinas y el silencio y tranquilidad.

LO IMPERDIBLE

- ▶ Mis hoteles favoritos son **Anantara Veli Maldives Resort**, **The Ritz-Carlton Maldives**, **Fari Islands** y **Conrad Maldives Rangali Island**.
- ▶ Hacer el **Nurse Shark Tour** para nadar con tiburones.
- ▶ Comer en un **underwater restaurant** (de día) para ver las especies marinas.





6 lugares para resetearte según tu mood

Porque sí, viajar se disfruta mucho más cuando también incluyes un ratito para consentirte.

POR ANDREA SIERRA

Seguro has escuchado a alguien decir que necesita vacaciones de sus vacaciones, y es que entre vuelos, itinerarios, comidas y miles de fotos para tu *feed* de Instagram, a veces terminas más cansada de lo que pensabas. La buena noticia: en Houston hay spas espectaculares que son el plan perfecto para resetearte, consentirte y regresar renovada, ya sea antes de volver a casa o como parte de tu viaje. Lo mejor es que hay opciones para todos los *moods*: desde un masaje exprés con tus BFF o un *date* romántico de *wellness* hasta un día completo de desconexión total. Aquí te dejo una guía de los spas que no puedes perderte en Houston.

Necesito un *reset* total

Trellis Spa

THE HOUSTONIAN RESORT

COSTO \$\$\$\$

Si quieres sentirte en una villa europea sin salir de Houston, este lugar es para ti. Este el spa de lujo más grande de Texas y uno de los más premiados del país. Además de masajes y faciales, tiene jardines, cabañas privadas, jacuzzis y un menú *healthy* para que el *detox* sea completo. También es ideal para un *get ready* de noche *glam* con sus servicios de salón.

Soy fan del *wellness* futurista

Post Oak Spa

POST OAK HOTEL

COSTO \$\$\$\$

Aunque no te hospedes en el lujoso Post Oak Hotel, su spa vale cada segundo. Aquí puedes experimentar un masaje balinés para quitarte la fatiga o un ritual ayurvédico digno de India. ¿Eres *beauty tech lover*? Este es el único spa en Texas con tratamientos de *biohacking*, lo último en faciales antiedad. El espacio incluye saunas, regaderas multisensoriales y sillas de gravedad cero para relajarte como nunca.

Quiero lujo con vista al skyline

Thompson Spa

THOMPSON HOUSTON HOTEL

COSTO \$\$\$\$

Este spa redefine el lujo con un enfoque inclusivo y diverso. Imagina tratamientos que mezclan técnicas ancestrales con innovación científica diseñados para equilibrar cuerpo y mente sin importar tu tipo de piel, identidad o talla. ¿El *plus*? Acceso a la alberca rooftop en el piso 36 con vistas al Buffalo Bayou Park. *Wellness + skyline = plan soñado*.

Quiero elegancia y *glamour*

The Spa

FOUR SEASONS

COSTO \$\$\$\$

El sello Four Seasons nunca falla: atención impecable y tratamientos *top*. Puedes empezar con una reflexología para liberar estrés o subirle el nivel en su *Nail Bar* con una copa de *champagne* incluida. Lo más *cool* es el *Southern Scrub & Sip*: exfoliación con bourbon y azúcar moreno + brindis con bourbon artesanal de Garri-son Brothers. Un *cheers* al *self-care*.

Busco rituales con un *vibe* moderno

Mokara Spa

OMNI HOUSTON HOTEL

COSTO \$\$\$

El renovado Mokara Spa ofrece un menú completo de faciales, masajes y rituales que incluyen CBD y aromaterapia. El *Balance Escape Ritual* es el *must*: exfoliación de manteca de karité + envoltura corporal + masaje relajante. Después, puedes disfrutar de jacuzzis, saunas o de sus dos albercas al aire libre.

Mi prioridad es el *glow* natural

Bare Necessities

RIVER OAKS

COSTO \$\$\$

Si lo tuyo es el *skincare game*, este spa es un sueño. Son expertos en faciales personalizados con productos orgánicos de Eminence y también tienen servicios de depilación con cera, bronceado en *spray* y cuidados específicos para ojos y cejas. La fundadora, Christina Hartmann Jenkins, lleva años en la industria y su equipo es reconocido por el trato cálido y resultados que, de verdad, se notan.

YA SEA QUE QUIERAS DESCONECTAR DEL ESTRÉS, darle a tu piel un *glow* de envidia o tan solo regalarte un día para ti, los spas de Houston son un *must stop* en tu itinerario.

La ruta que lo tiene todo

Cultura, aventura y mucho estilo en la Ruta Maya.

POR ANDREA SIERRA

📍 TULUM

COSMO TIP



Empaca ligero y lánzate a este increíble road trip. Lleva *sneakers* cómodos y recuerda tu bloqueador con efecto *glowy* para brillar en cada parada de la ruta.

Hay viajes que te sacan de la rutina y otros que te cambian la vida por completo. **La Ruta Maya** es de estos últimos: una mezcla perfecta de historia, paisajes de ensueño, y, claro, ese toque *glam* que toda chica *Cosmo* busca en sus vacaciones. Prepárate, porque este recorrido no solo es un viaje, sino una experiencia que conecta pasado y presente con la vibra más encantadora del sureste mexicano.

La ruta inicia en **Palenque**, donde no solo se trata de caminar entre templos cubiertos de selva (aunque te recomendamos no saltártelo), ya que también puedes subir al **Templo de las Inscripciones** para sentirte parte de la historia, recorrer los pasillos del **Palacio** e impresionarte con sus panorámicas o visitar el **Templo del Sol** para ver cómo la luz transforma las piedras en un espectáculo natural.

De **Palenque** la ruta te lleva a **Calakmul**, una de las joyas menos conocidas y más espectaculares del mundo maya. Imagínate subir a una pirámide rodeada de selva infinita, con monos aulladores como música de fondo y la sensación de descubrir un secreto guardado durante siglos. Es ese tipo de sitio que no solo disfrutas, sino que recuerdas para siempre.

Después llega **Edzná**, en Campeche, una joya íntima que sorprende con su **Gran**

Acrópolis. Aquí no hay prisa ni multitudes: es un espacio para caminar despacio, observar cada detalle y conectar con la majestuosidad arquitectónica de los antiguos mayas. Muy cerca, **Uxmal** te espera con todo su esplendor. Sus pirámides y edificios son una declaración de diseño y simetría, y caminar por sus calzadas es como recorrer una pasarela ancestral donde el tiempo se entrelaza.

Entre tantas ruinas también hay espacio para un giro inesperado: el **Museo de los Ferrocarriles**. Entre vagones antiguos y estaciones que parecen cápsulas

del tiempo, descubres otra parte de la historia mexicana que aporta contraste y encanto a tu recorrido. Porque sí, viajar también es detenerse en esos puntos que no estaban en tu radar y que terminan brindándole una sensación inesperada al viaje.

La ruta sigue hacia la parada más icónica: **Chichén Itzá**, la maravilla del mundo que te roba suspiros a cada paso. Ver la pirámide de **Kukulcán** frente a ti es una experiencia que ninguna foto en Pinterest iguala. La energía del lugar es tan poderosa que, aunque hayas visto mil imágenes antes, nada se compara con estar ahí y sentir

cómo el tiempo se detiene. Y como todo gran viaje merece un cierre de ensueño, la última parada es **Tulum**, donde además de sus playas hermosas y *vibe boho-chic* te espera el **Parque del Jaguar**, que combina lo mejor de la naturaleza, la cultura y la aventura: ruinas con vista al mar, senderos en medio de la selva, playas protegidas y una vibra que te invita a relajarte y vivir el presente. Aquí, entre palmeras y arenas blancas, entiendes que la **Ruta Maya** no es solo un itinerario turístico, sino un ritual para reconectar con la historia, la naturaleza y contigo misma.

No importa si viajas sola, con tu *squad* o con alguien especial, lo cierto es que regresarás con fotos increíbles, historias que parecen sacadas de un libro de aventura y, sobre todo, la sensación de haber vivido algo único en verdad.



PALENQUE



UXMAL



CHICHÉN ITZÁ



Perpetua

Todo empezó con un deseo muy simple: encontrar la libreta perfecta. Como Fernanda Zalvidea, su creadora, no la encontró en ningún lado, decidió hacerla ella misma; lo que nació como un proyecto personal, terminó convirtiéndose en Perpetua, una marca que hoy inspira a miles de personas a reconectar con lo más íntimo y auténtico... escribir a mano.

POR ANDREA SIERRA

Fernanda siempre tuvo la inquietud de crear con las manos y transformar ideas en objetos. Esa curiosidad la llevó a investigar, experimentar y, sin darse cuenta, dar vida a su primera libreta. Lo que comenzó como un hobby pronto se convirtió en un proyecto con alma y el descubrimiento de un nuevo amor. *"Las libretas son objetos que han trascendido el tiempo"*, comparte. Lo que en realidad la conquistó fue el ritual: abrir una libreta y sentir la emoción de empezar algo nuevo porque, a pesar de las pantallas, escribir a mano conserva un poder único: conecta, calma y da perspectiva.

UN REFLEJO

En la visión de Perpetua, una libreta es mucho más que papel: es un objeto profundamente personal. *"Una libreta eres tú. Es un espejo donde se refleja lo que llevas dentro, sin filtros ni juicios"*, agrega Fernanda. Por eso, cada una de sus piezas está pensada para acompañar en lo cotidiano, desde una lista de pendientes hasta un pensamiento que no quieres olvidar.

La escritura a mano no solo es creativa, sino que también es una herramienta de autoconocimiento. *"Cuando escribes, no solo piensas: sientes. Está comprobado que la escritura activa*

áreas del cerebro relacionadas con la memoria, la atención y la autorreflexión", amplía su creadora. Poner en papel lo que pasa por tu mente ayuda a procesarlo con claridad, y eso es lo que vuelve a cada libreta un pequeño refugio.

EL TOQUE MÁGICO

Las colecciones de Perpetua son, en muchos sentidos, un espejo de su fundadora. En sus inicios eran más clásicas y románticas; hoy estallan en color, texturas y frases poderosas. *"Perpetua siempre ha sido un reflejo de mí y de mis etapas. Cada colección es una forma de expresarme y busco que quien use la libreta sienta que está viva, en transformación, igual que nosotros"*.

Y si algo distingue a la marca es la posibilidad de hacer

tuya cada libreta. Una frase, un nombre, un mantra... lo que quieras ver todos los días. Esa portada deja de ser un simple objeto y se convierte en una extensión de ti. *"Ahí está gran parte de nuestro éxito: darle a cada persona la posibilidad de crear algo único con la personalización"*, concluye.

La idea es que Perpetua siga siendo un refugio creativo y emocional. Objetos que te recuerdan que lo extraordinario también está en lo cotidiano, y que escribir puede ser la forma más *chic* y auténtica de conocerte mejor. **Spoiler:** están por abrir su primera tienda física, así que prepárate para vivir la experiencia aún más de cerca.

¿Dónde?

Shop: perpetua.com.mx
IG: @perpetua.mx



"Cuando escribes, no solo piensas: sientes".

— Fernanda Zalvidea.

POR ANDREA SIERRA, CONSTANZA ALCOCER Y PALOMA PACHECO

The Cosmo Hot List 2025

Bienvenida a nuestra primera *Hot List*, tu guía a todo lo que vimos y vivimos este año que nos parece digno de recordar. Esta lista fue curada minuciosamente no solo por nosotras, sino que reunimos a un consejo editorial de creadoras de contenido y líderes de opinión que nos ayudaron a llegar a lo que hoy está en tus manos.

Desde los destinos más populares, pasando por los restaurantes más *instagramables* y deliciosos, las tendencias *wellness* que todo el mundo estuvo probando y los *gadgets* que necesitamos ya en nuestras vidas hasta los productos de moda y belleza más virales (algunos ya inundaron tu *feed* de IG o, si no, aún estás a tiempo para probarlos y conocerlos).

Antes de que pases página y empieces a hacer tu lista de todo lo que quieres probar antes de terminar el año, permítenos presentarte al consejo editorial que nos

ayudó en la selección de lo más *hot*:

Ana de la Vega (@anadelavegam), **Nabile Ahumada** (@nabileahumada), **Regina Pavón** (@reginapavon), **Karen Polinesia** (@ppteamkaren), **Yeadley Espejo** (@yeadleyespejo), **Ana Lucía Quintanilla** (@moodforkfood), **Roberta Woodworth** (@therobertawoodworth), **Paloma Soriano** (@palsoriano) y **Dan Álvarez** (@dannalvz). Todas ellas se empan constantemente de tendencias y prueban lo más nuevo, lo que las hizo aliadas perfectas para traerte esta lista, que esperamos continuar creando año con año para ti.

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA +
GUILLERMO PÉREZ HERNÁNDEZ Y CORTESÍA



Sareilly Creativo Lab

La marca creada por Anna Sareilly fue elegida por varias razones: hablando de *clean beauty*, cumple con este estándar que cada vez más consumidores buscan. Por otro lado están la creatividad y calidad de sus productos, además de que es de esas marcas que de verdad escuchan a sus consumidores. Y, por último, hace poco abrieron su *flagship store* en la colonia Roma, y es un espacio que amamos.

Máscara de pestañas Long Cow Lashes, desmaquillante Lavadero, Duo Telenovela Lips; todo de **Sareilly Creativo Lab**.

Beauty



El lanzamiento de Neuraé

No es la típica marca de *skincare*: es una revolución sensorial que une ciencia, emociones y cuidado de la piel. Con más de 10 años de investigaciones en el laboratorio de Sisley París, apuesta por la conexión piel-cerebro integrando ingredientes activos, fragancias diseñadas para estimular los sentidos y texturas inteligentes que buscan influir positivamente tanto en tu piel como en tu estado emocional. Sus productos ayudan a contrarrestar signos de fatiga, estrés o falta de luminosidad mientras generan sensaciones de serenidad, energía o alegría.

Le Sérúm Harmonie, Le Baume Serenité, Le Booster Serenité, **Neuraé**.



El K-beauty

No es nada nuevo, pero coincidimos en que este año notamos un interés especial por el K-beauty, y gracias a plataformas como Uyu Beauty es cada vez más fácil recibir lo que buscas hasta la puerta de tu casa. Lo mejor de Uyu es que la fundó Ji, que nació y creció en Corea, asegurando una excelente curaduría con *bestsellers* que en realidad aman en Corea.

Soft Air Blurring Mousse y Hydro Lip Tint, **Meaning**; Bio Collagen – Real Deep Mask, **Biodance**; Enjoy the Sun UV Protection Cream, **Shaishashai**; PDRN Pink Collagen Capsule Cream, **Medicube**; Fresh Green Rice Mochi Cleanser, **Arenacia**; todo disponible en **Uyu Beauty**.



La llegada Ulta Beauty

La llegada de Ulta Beauty a México marca un antes y un después para amantes de la belleza. Fiel al concepto "All Things Beauty. All in One Place", la cadena aterrizó con una propuesta que combina lo mejor de las marcas internacionales más deseadas con opciones locales. Con más de 30 nombres nuevos y exclusivos en el país, Ulta se posiciona como el nuevo *hotspot* para quienes buscan infinitas posibilidades en un solo lugar.

Soft Air Blurring paleta de sombras **Everyday Faves**, crema corporal Pistachio Pop y Soft Blur Face Primer, **Ulta Beauty Collection**; All In, Isima; Coconut Clean Cleansing Balm, **RMS**; Holographic Eye Paint, **About-Face**; todo disponible en **Ulta Beauty**.



Los parches para ojos de Dolce & Gabbana Beauty

Si de viralidad hablamos, vimos por todos lados los parches **No Puff Caffeine** de la marca italiana. Su distintivo estampado con el monograma los hace *extra-Instagramables*, pero lo que nos hace querer seguir usándolos es que están diseñados para refrescar y revitalizar el contorno de ojos al instante.



El primer perfume de Rare Beauty

Lo amamos tanto por su aroma envolvente como por revolucionar la manera en que pensamos los perfumes: su frasco se diseñó con un enfoque inclusivo, pensado para personas con movilidad reducida. Selena trabajó con expertos y terapeutas para crear un envase ergonómico, con un aplicador grande y fácil de presionar desde distintos ángulos.



La llegada de Charlotte Tilbury a México

Sephora nos ha sorprendido todo el año con la llegada de marcas supericónicas, pero una en especial llamó la atención de nuestro consejo: Charlotte Tilbury, pues todas coincidieron en que es una marca que consideran garantía. La marca fue creada en 2013 por Charlotte, reconocida *makeup artist* de las celebridades y, desde entonces, nos llena de productos virales y maravillosos, desde el *lipstick Pillowtalk* hasta la nueva *Airbrush Flawless Foundation*, así que cuando se anunció su llegada no pudimos evitar emocionarnos.



Los glosses con charm de Dior Beauty

Los vimos por todas nuestras redes, pues la versión más *chic* de *Dior Addict Lip Glow Butter* viene con un detalle encantador: *charms* que transforman este *gloss-balm* en un accesorio de joyería, además de un *must* de belleza. Lo mejor es que no se queda solo en eso: su fórmula hidrata por 24 horas gracias al dúo de péptido + ceramida, aporta un brillo jugoso sin ser pegajoso y está hecha con 90% de ingredientes de origen natural. Así, el *charm* no solo suma estilo, sino que convierte el ritual de maquillarse en algo más personal y estiloso.



La secadora Dyson Supersonic R

Una joya tecnológica que lleva el estilizado del pelo al siguiente nivel. Es más ligera, más compacta y pensada para secar tu melena rápido y sin complicaciones, mientras la protege del calor excesivo gracias a su tecnología de distribución uniforme. Sus accesorios —boquillas, difusor y peines— se colocan fácilmente con imanes y lo más *cool* es que la secadora recuerda cómo los usaste la última vez para darte siempre el resultado que te gusta.



La nueva galería olfativa del Palacio de Hierro Polanco

La perfumería de autor cobra más fuerza, y el Palacio de Hierro tomó nota de eso, sorprendiéndonos con un espacio como ningún otro: la *Osmoteca Palacio*, dedicada a la alta perfumería, donde podrás darte el tiempo de descubrir cada fragancia hasta encontrar la que *haga match* contigo.



Microneedling con PDRN

Este derivado del esperma de salmón está muy *on trend* últimamente, ya que es conocido por su poder regenerador, estimulando la producción de colágeno y elastina de manera muy poco invasiva. Uno de nuestros *spots* favoritos para realizarlo es Youth For Us.



El aceite de Bio Oil

Es mucho más que un simple aceite corporal: es una fórmula emblemática, desarrollada desde 1987, que combina vitaminas A y E con extractos botánicos como caléndula, lavanda, romero y manzanilla, apoyados por su tecnología exclusiva *PurCellin Oil* para lograr una textura no grasa y de rápida absorción. Es el mejor aliado para mejorar la apariencia de estrías, cicatrices y manchas, además de brindar hidratación profunda al rostro y cuerpo... un *life changer* definitivo.



Las máscaras LED de FAQ

No podía faltar la tecnología futurista de FOREO, que nos sorprendió con sus máscaras LED para zonas clave: manos, cuello y escote. Dos dispositivos que convierten el *skincare* en un ritual *high-tech* y nos recuerdan que la innovación también está en cuidar esas zonas que a veces olvidamos.



Spray Protección Térmica de Reparación, Biometik

Es un no-negociable de nuestras rutinas de belleza, pues es un básico para proteger nuestro pelito del uso de herramientas de calor. Lo amamos porque tiene activo *anti-pollution*, es 100% libre de parabenos y contiene keratina y arginina, todo para reparar y reestructurar las áreas maltratadas y debilitadas de la fibra capilar. Un *plus* es que protege el color por más tiempo si lo tienes pintado.



Los spas capilares estilo japonés

Un tratamiento que inundó nuestras redes. De repente, notamos que lugares para hacerse este tratamiento surgían en nuestro país, como Wellness Roots, donde ofrecen un tratamiento apto para todo tipo de pelo, completamente personalizado y relajante.



Fashion

Los relojes joya de Tommy Hilfiger Watches

Coincidimos en que los relojes pulsera de Tommy Hilfiger merecían una mención, y no es sorpresa: sus diseños son el equilibrio perfecto entre estilo *preppy* clásico y vibra sofisticada. Con acabados modernos, detalles icónicos de la marca y ese aire *effortlessly cool* que define a Tommy, estos relojes se convirtieron en el *statement* ideal para elevar cualquier *look*. Otro detalle que llamó nuestra atención es que van a la perfección con la joyería de la casa para hacer un poco de *stacking* de pulseras.



La ya icónica bolsa Chanel 25

Una pieza que reafirma por qué la *maison* francesa marca la pauta en lujo y elegancia. Inspirada en los códigos clásicos de la firma, pero reinterpretada con un aire contemporáneo, esta bolsa combina líneas atemporales con detalles sofisticados que la convierten en una verdadera inversión de estilo. Nuestras *it girls* favoritas la lucieron este año y no podíamos evitar elegirla, ya que no es solo un accesorio, sino un ícono que trasciende temporadas y tendencias.



La collab de New Balance x Miu Miu

Un verdadero objeto de deseo, los tenis de la *collab* Miu Miu x New Balance le dan un *twist* al clásico 530 al mezclar la vibra deportiva y *comfy* de NB con el lado más experimental y *fashionista* de Miu Miu. Con capas, texturas de piel y acabados de lujo, son *sneakers* que parecen sacados de la pasarela, pero superprácticos para el día a día: la combinación perfecta de estilo, innovación y funcionalidad. ¿Quién no los tuvo en su *wishlist* del año? Y afortunadas quienes los llevaron a su clóset.



Los flats de Flabelus

Desde el nacimiento de Flabelus en julio de 2020, los vemos cada vez más y más, haciéndolos unos de los zapatos más *hot*. Su concepto se trata de transformar las clásicas alpargatas en zapatos que puedan usarse todo el año, dándoles un toque más moderno con distintos colores y texturas. En México, cuentan con *boutiques* en Antara, Andamar (Boca del Río, Veracruz) y Angelópolis (Puebla), pero también puedes encontrarlos en algunas *boutiques* multimarca.



La colección Louis Vuitton Travels with Grace Coddington

La exmodelo y directora creativa Grace Coddington es conocida por su amor a los gatos, lo cual le sirve como inspiración en muchas ocasiones; ahora trasladó ese cariño e *inspo* a una colaboración con Louis Vuitton donde sus ilustraciones son protagonistas de una colección cápsula de ropa y accesorios. Desde pijamas de seda, bolsas, carteras y libretas hasta los baúles de LV, todos toman un toque divertido con los gatos de Grace.



Apertura de la flagship de Tiffany & Co. en Masaryk

Se convirtió en uno de los momentos más esperados del año y, sin duda, en un nuevo referente de lujo en la ciudad. Inspirada en el concepto de la mítica tienda de la Quinta Avenida, este espacio deslumbra con su diseño y artesanía impecable, y nos impactó con el primer Blue Box Café de América Latina: un rincón perfecto para vivir la fantasía de *Breakfast at Tiffany's* en pleno Polanco. Más que una joyería, esta *flagship* es para dejarte llevar por el arte, el legado y un *lifestyle* que tanto nos inspira.



Llegada de Skims a México

Kim K no podía faltar en esta lista. Más que la apertura de una tienda es la expansión de una marca que tiene muy definida su filosofía: inclusión, comodidad y mucho estilo. La línea de *shapewear*, *loungewear* y ropa interior diseñada para adaptarse a distintos cuerpos y que celebra la diversidad como parte de su ADN nos encanta, y con su estética minimalista y sensual ahora tiene sus puertas abiertas en la ciudad, convirtiéndose en el nuevo destino para las amantes de la moda.



Fiebre por los charms

Si bien el concepto de *charms* no es nada nuevo, los vimos tomar protagonismo este año y no solo en la joyería, sino en las agujetas de tenis, colgando de bolsas y hasta de cinturones. Y justo bajo este concepto de usarlos de distintas formas, Aristocrazy apostó por su campaña *Mix & Match*, donde nos invitan a probar diferentes estilos y jugar con ellos, ya que la joyería es una excelente herramienta para experimentar con la autoexpresión.



Labubus

Obtuvieron su puesto por ser ese tipo de cosas que nos obsesionan: divertidos, algo raros y coleccionables. Creaciones del artista alemán Kasing Lung, estas criaturas de vinil tienen una vibra entre tierna y traviesa que las hace irresistibles, y cada vez que sale una nueva edición se arma toda una fiebre entre *fans* y coleccionistas. Nuestro consejo los eligió porque, más allá de decorar tu bolsa, nos recuerdan que la cultura pop también se trata de pasarla bien.



El más reciente desfile de Neithan Herbert

Raíz sin Tierra fue el título de la colección SS26 del proyecto fundado por Anga y Neithan Ruiz, una colección que explora la identidad como un viaje con siluetas que combinaron el movimiento con la estructura utilizando materiales como *cashmere*, piel de nopal, algodón y látex, e incorporando plisados y bordados hechos por artesanos de San Miguel de Allende con transparencias y olanes que cautivaron a los asistentes al desfile. Para cerrar, Herbert definió el camino de la colección: "Mis raíces no están quietas, viajan conmigo y se transforman en cada pieza. Son memoria hecha lujo, un pasado hecho movimiento".



Meta Ray-Ban

La mezcla perfecta de estilo y tecnología. Mantienen los diseños que hacen irresistibles a los Ray-Ban, pero ahora con cámara, audio, conexión a internet e inteligencia artificial para grabar, compartir y hasta interactuar de manera más intuitiva sin sacar el celular. En pocas palabras, se ven increíbles, elevan cualquier *look* y te hacen sentir como si la vida fuera una película de *sci-fi*.



Chat GPT

Acéptalo: todos lo usamos y lo amamos. Pasó de ser una simple herramienta *tech* a convertirse en un aliado del día a día: lo mismo te ayuda a organizar tu trabajo, planear un viaje y resolver dudas en segundos que inspirarte con ideas creativas. Su *boom* se sintió en todos lados — desde oficinas y universidades hasta en TikTok—, mostrando cómo la inteligencia artificial ya no es cosa del futuro, sino parte de nuestra rutina. ponernos a cuestionarnos, ¿qué hacíamos antes sin él?



AirPods Pro 3

Si algo nos emociona de este lanzamiento es cómo convierten lo cotidiano en algo mucho más inteligente. No solo ofrecen un diseño cómodo y un sonido envolvente con audio espacial, sino que ahora integran dos funciones impresionantes: la traducción en tiempo real, ideal para viajar, trabajar o conectar con el mundo, y detección de frecuencia cardíaca durante los entrenamientos, así como mayor duración de batería. ¡Amamos!



El nuevo iPhone Air

Si bien año con año Apple nos impresiona con sus lanzamientos y mejoras al iPhone, esta vez lo hizo aún más, pues presentó su versión más ligera y delgada hasta el momento sin sacrificar su rendimiento. Su pila dura todo el día, la cámara tiene excelente calidad y es superbonito, con acabados de titanio que lo hacen ligero y resistente al mismo tiempo.



OSMO DJI

“¡La vas a ver en todos lados!”, “Está sold out”, “La amo”... fueron algunos comentarios que escuchamos cuando la mencionamos. La Osmo DJI Pocket 3 se convirtió en favorita de creadores y amantes de contenido porque cabe en la palma de la mano, graba en calidad 4K, tiene estabilización impecable y una pantalla giratoria que facilita todo, desde vlogs hasta videos pro. Es la clase de tecnología que se vuelve inseparable.

Tech



El cuidado *fitness* del sueño

Eight Sleep se dedica a crear productos para mejorar el descanso, y cada uno nos hace querer cambiar todo nuestro cuarto. Impulsados con sensores biométricos e inteligencia artificial, sus accesorios para cama convierten cualquiera en inteligente y adaptable, ajustando automáticamente temperatura, elevación y sonido para maximizar el rendimiento del sueño y optimizar la salud.



Oura Ring

Este anillo se ganó su lugar en la *Hot List* porque, además de ser elegante y minimalista, es uno de los *wearables* más avanzados para monitorear salud y bienestar. Rastrea sueño, frecuencia cardíaca, actividad física e incluso niveles de recuperación, convirtiéndose en el aliado perfecto si buscas estilo sin renunciar a la tecnología. Es discreto, *chic* y al mismo tiempo poderoso. Aunque todavía no tiene lanzamiento oficial en México, puedes conseguirlo a través de Amazon.



Google Pixel

Este teléfono redefine lo que esperamos de un *smartphone*: diseño elegante, potencia y mucha inteligencia artificial en un solo *gadget*. Con funciones que hacen la vida más fácil —desde traducciones en tiempo real y asistentes inteligentes hasta batería optimizada que aprende de tus hábitos—, es un teléfono pensado para acompañarte en todo momento. Su experiencia es fluida, intuitiva y siempre un paso adelante.



La cámara del Huawei Pura 80 Ultra

Este celular está en otro nivel, y todo se lo debe a su cámara. Con una lente principal gigante y un sistema que logra acercamientos ultranítidos incluso desde lejos, cada foto parece lista para un *feed* de ensueño. Lo probamos de día y de noche, y el resultado siempre es igual: colores vibrantes, detalles impecables y un acabado casi profesional que no necesita filtro.

SHA Wellness

La salud y bienestar son los verdaderos lujos hoy en día, y los viajes *wellness* se han vuelto tendencia porque las personas buscan momentos de desconexión, relajación y cuidarse a sí mismas. Haz este viaje sola, en pareja o con amigos, como se volvió *trend* este verano con los “*Friends Longevity Getaway*” en Sha Wellness, líder en la salud integrativa. Aquí, los asistentes podrán compartir terapias de última generación, desde *biohacking* y nutrición funcional hasta terapias de longevidad celular, medicina regenerativa y mucho más. La experiencia es personalizada, comenzando con una evaluación médica y diagnóstico integral para definir el tratamiento a seguir durante la estancia e incluyendo planes de nutrición, sesiones *fitness* y de *mindfulness*, terapias regenerativas y experiencias grupales. Todo para un *reset* de mente y cuerpo.



Wellness



Pilates

Sin duda, fue el *workout* por excelencia del año. Vimos inaugurarse un estudio tras otro por todos lados, y es el secreto (tal vez no tan secreto) mejor guardado de las *it girls* para cuerpo y mente, un estilo de vida por completo. Combina fuerza y flexibilidad creando un momento para desconectarte del mundo y conectar contigo misma. Si quieres llegar a tu mejor versión acompañada de mujeres que compartan tu vibra, esta es la mejor opción.



Sound baths

La mejor forma para resetearte y recargarte de pura buena energía es envolviéndote en vibraciones que parecen magia. Una sesión de *sound bath* crea un ambiente ideal con los cuencos tibetanos, gongs y campanas que crean ondas para sincronizar tu cuerpo y mente, llevándote a un estado de tranquilidad profunda y claridad mental. Este *trend* de 2025 es algo único en el mundo *wellness* que ha ayudado a muchas personas a sentirse como ellas mismas otra vez.



Regula sueño y cuida tu rutina

Cuidar el sueño es una prioridad para mucha gente y es básico para nuestro bienestar. Dormir bien te da más energía, te mantiene de mejor humor y hasta mejora tu productividad. Uno de los primeros pasos es asegurarte de tener un buen colchón que te facilite el descanso: ahí es donde entra un favorito de nuestro consejo, el *Luuna One*, cuya firmeza puedes elegir según tu preferencia y que cuenta con *Cooling Tech®*, unas bandas anticolor que mantienen la temperatura ideal toda la noche.



Cámara hiperbárica

Otro término que quizás escuchaste, este tratamiento aumenta la cantidad de oxígeno en el cuerpo, lo que ayuda a reducir inflamación y curar lesiones, ya que al estar en un ambiente con más oxígeno, el cuerpo puede reparar los tejidos dañados más rápido. Algunos de sus beneficios son acelerar la recuperación, aliviar dolor, mejorar el sueño y descanso, reforzar el sistema inmunológico y aumentar el enfoque, entre otros. Si te interesa, encuéntrala en Youth For Us, donde tiene una duración de 50 minutos.



Sauna infrarrojo

¿Quieres sentirte y verte increíble? El sauna infrarrojo utiliza ondas de calor infrarrojas que calientan tu cuerpo de adentro hacia afuera, generando beneficios más allá de relajarte: aumenta la circulación sanguínea y la oxigenación celular, lo que ayuda a eliminar todas las toxinas de tu cuerpo; reduce la inflamación y mejora la elasticidad de la piel, así como estimula la frecuencia cardíaca, fortaleciendo el corazón y manteniendo una presión arterial estable. Nuestro consejo lo recomendamos para cuando el estrés te consume, pues te ayuda a reducir el cortisol. El plan ideal para un *glow* natural.



Trackea tu ciclo con Musa

Cada vez más y más estudios demuestran que dar seguimiento a tu ciclo aporta muchos beneficios, más allá de la planificación reproductiva. Apps como Musa te ayudan a hacerlo de manera amigable y hasta divertida, con herramientas como el *Hormonoscopio*, una brújula que te dice qué pasa con tus hormonas día a día, dándote *tips* de qué comer, qué ejercicio hacer y más para cada fase de tu ciclo.



Platanomelón, estimulante vibrador líquido

¿Alguien dijo muy *hot*? El estimulante vibrador líquido de Platanomelón llegó para darle una *upgrade* total a tus momentos íntimos. Es un gel de uso externo que, al aplicarlo en zonas erógenas, provoca un efecto de cosquilleo y vibración que intensifica la sensibilidad y lleva el placer a otro nivel. Ya sea a solas, con tus juguetes favoritos o acompañada, promete orgasmos memorables y una experiencia extrasensorial.



La Casa de la Playa

Un hotel en el Caribe mexicano que abrió en 2021, pero que se mantiene como uno de los más deseados por quienes quieren darse una escapada a la playa. Aquí, el diseño se une con una arquitectura ecoinintegrada que celebra el entorno natural, la gastronomía con experiencias culinarias de prestigio internacional, el *wellness* y la sustentabilidad con un spa que es santuario de relajación y programas de preservación marina de eficiencia ambiental con lujo a la medida. Si aún no te convencemos, solo ve una foto de su alberca infinita y no podrás esperar para un chapuzón bajo el sol.

Travel & Experiences

La residencia de los Backstreet Boys en The Sphere

En julio, nuestra *boyband* favorita de los 90 inició lo que planeaban como una residencia de 21 *shows* en The Sphere, en Las Vegas, pero *Into the Millennium* se convirtió en tal éxito que sumaron más y más fechas, extendiéndose hasta inicios de 2026, dándonos tiempo para buscar nuestro *outfit* blanco y lanzarnos a cantar nuestros *hits* favoritos, como "The Call" o "Everybody" mientras disfrutamos las impresionantes proyecciones en las pantallas de The Sphere y observamos a los chicos bailar sus famosas coreografías.



Japón

Este año se convirtió en el destino soñado que lo tiene todo: desde vibra futurista en Tokio hasta paisajes zen de Kioto, pasando por experiencias culturales como ceremonias del té, templos milenarios y gastronomía que va mucho más allá del sushi. Nuestro consejo lo eligió no solo por lo *instagrammeable* de cada rincón, sino porque viajar a Japón significa sumergirte en un mundo donde tradición y modernidad conviven con una armonía que simplemente no encuentras en ningún otro lugar.



El tour de Shakira

Shakira volvió, y lo hizo más fuerte, empoderada y empoderándonos más que nunca. *Las Mujeres Ya No Lloran World Tour* fue un *hit* que llenó 12 noches el Estadio GNP Seguros de CDMX con cerca de 65,000 personas cada vez, sumando unos 780,000 boletos vendidos solo en la ciudad. La gira es histórica también a nivel global: más de 2 millones de boletos vendidos en Latinoamérica, rompiendo récords de venta, así que si algo nos queda claro, es que ella regresó para quedarse.



La apertura de Epic Universe

Epic Universe en Orlando promete ser el parque temático más espectacular de la década. Este nuevo proyecto de Universal no solo expande la magia de sus atracciones clásicas, sino que lleva la experiencia a otro nivel con mundos por completo inmersivos inspirados en franquicias como *Super Nintendo World*, *How to Train Your Dragon* y *The Wizarding World of Harry Potter*. Es donde la fantasía se siente real: desde pasear por escenarios sacados de una película hasta vivir atracciones tecnológicas que te dejan sin aliento. En pocas palabras, el destino definitivo para amantes de la adrenalina y la cultura pop.



CDMX

Puede parecer raro, pero la verdad es que la CDMX está en uno de sus mejores momentos y es la ciudad que nunca deja de sorprendernos. Aquí encuentras restaurantes que marcan tendencia a nivel mundial, museos que te conectan con el arte y la historia, cafés de autor escondidos en colonias *cool* y una escena cultural que late a todas horas. Es un sitio donde siempre hay algo nuevo por descubrir.



La Paz

El paraíso que se volvió nuestro nuevo *hot spot*. Encuentros épicos con tiburones ballena y ballenas jorobadas, kayak en manglares, *hikes* con vistas impresionantes y paseos por un malecón en el *sunset*... ¿se te antoja? La Paz es un paraíso de Baja California Sur en donde el arena blanca y aguas turquesas te envuelven. Todo con una vibra relajada, *eco-friendly* y *super chic*.



La residencia de Bad Bunny en Puerto Rico

Si creías que ya lo habías visto todo con Bad Bunny... espera a enterarte de lo que se vivió con su residencia *No Me Quiero Ir De Aquí* en El Coliseo de Puerto Rico. Sabíamos que sería grande, pero no que terminaría convirtiéndose en el evento cultural del año en la isla: 31 conciertos *sold out* con más de 400,000 personas reunidas en San Juan. No fue un simple *show*, sino un *statement*. Con escenografías inspiradas en la isla, cada presentación fue un recordatorio de qué significa ser puertorriqueño. Benito no solo rompió récords, sino que dejó claro que lo local puede ser universal.

Food & Drinks



Beluga

Es uno de esos *spots* de Polanco que lo tienen todo: un ambiente de lujo que te envuelve y una propuesta de mariscos simplemente *top* — superfrescos, creativos y con un toque del Pacífico—. A esto se suma una mixología de primer nivel con tragos personalizados según de lo que tengas antojo. En pocas palabras, Beluga es ese lugar donde comes delicioso, bebes increíble y disfrutas de un *mood* tan *cool* que no querrás irte.



Bagatelle

Su pizza de aguacate con queso de cabra y ralladura de limón es una joya del menú: fresca, cremosa y perfectamente equilibrada con sabores del Mediterráneo, pero sus pastas, como el fettuccine de bogavante o raviolos trufados, destacan por su elegancia y profundidad de sabor. Y para cerrar con broche de oro, sus postres son una celebración total. En definitiva, un *hot hot hotspot*.



Los pancakes de Bobo Café

Son el tipo de desayuno que te hace querer llegar temprano (o hacer fila). Con una textura ultraesponjosa, sabor mantequilloso y ese punto justo de dulce se volvieron la visita obligada para quienes aman empezar el día con algo que se siente simple, pero hecho con mucho amor. Tal como lo comentan todos los que salen del lugar y, claro, nuestro consejo de esta lista: “el *pancake* vale la pena por completo”, y sí, cumple.



Bartola

No podemos negar que ha sido un *hotspot* de los últimos meses; de hecho, es difícil conseguir reservación con poca anticipación debido a su popularidad, pero es de esos sitios virales que es más que un platillo *instagramable*, pues la comida es muy buena. El concepto es de comida italiana estilo Nueva York, y entre sus imperdibles está la milanesa de pollo a la parmesana, a la que le deslizan el *topping* de salsa y queso desde una charola.



Petit Hunan

Una reinterpretación del icónico restaurante Hunan y favorito de nuestro consejo, pues propone platillos más pequeños, con una oferta reforzada de *dim sum* y un Martini Bar con opciones para todos los gustos. El *vibe* es moderno y relajado, la comida es *chef's kiss* y los *drinks* son el perfecto acompañamiento. Disfruta de tus platillos favoritos de siempre y prueba algo nuevo: te recomendamos los *potstickers*.



Plonk

Su concepto salió para crear un lugar donde el vino y la cocina se encontraran sin pretensiones, y es todo un éxito reconocido en la *Guía Michelin México 2025* con el Bib Gourmand y el Premio Sommelier para Romina Argüelles, socia fundadora. La cocina se enfoca en México con sabores de Asia, preparando platillos con productos frescos y locales que mariden a la perfección con la gran variedad de vinos que ofrecen.



City Market Café

Ubicado en el corazón de Polanco, es un gran *spot* para desayunar o comer. Sus platillos son reconfortantes y de alta calidad, y la vibra del lugar es relajada y sin pretensiones. En la parte de atrás cuentan con una barra de café y comida para llevar, así como una pequeña selección de accesorios para casa y un área de vinos increíble.



St. Germain Spritz

Si hablamos de cocteles que están *hot right now*, el St. Germain Spritz encabeza la lista. Es fácil de preparar, refrescante y tiene ese *twist* floral del licor de saúco que lo hace único. Ideal para un *brunch* con amigas, un *after office* o tan solo para darle *glamour* a cualquier tarde.



Club Sorbet

Un descubrimiento que amamos desde que lo conocimos. Ubicado de forma casi secreta dentro de un estacionamiento, Club Sorbet es ese *spot* inesperado que mezcla lo mejor de dos mundos: helados artesanales y vinos naturales. Todo sucede en un ambiente relajado, rodeado de árboles y con mesas al aire libre que invitan a quedarte horas. Es *pet-friendly* y perfecto para una tarde *chill* con buen clima, música a gusto y el combo ganador de helado + copa de vino.



La pop-up de Myka en el St. Regis

Desde su llegada a México, los helados de yoghurt griego de Myka cautivaron a la ciudad, provocando filas que dan vuelta a la calle por tanta gente que quiere probarlos. Desde octubre y hasta diciembre llegaron al hotel St. Regis con una *pop-up* en Glass House Café, pero la colaboración no termina ahí: el restaurante Diana del hotel también ofrece un postre exclusivo creado con helado de Myka clásico, además de una versión *Family Style* de helado y toppings.



Sofitel Café

Si eres amante del buen café, descubrir este *spot* es un “wow” instantáneo. No solo tienen la *haute croissanterie*, el arte de los *croissants* elevado a otro nivel junto con panadería francesa de primera, sino que sorprenden con colaboraciones únicas con marcas de moda y belleza, como Guerlain y Valentino, creando experiencias donde el diseño, los sabores y hasta los empaques se sienten como un lujo parisino en plena Ciudad de México.



Sede Café

El *spot* que quieres encontrar cuando caminas por la ciudad: práctico, *cool* y con café delicioso. Su concepto *grab-and-go* lo hace perfecto para quienes siempre vamos con prisa, pero no queremos sacrificar la calidad.



La tarta vasca

Uno de los postres más populares entre amantes de lo dulce, la de Ren & Nata nos conquistó desde el primer bocado: cremosa, suave, con textura y caramelizado como de abrazo dulce.



Arrrco

Este *spot* no es un restaurante cualquiera, pues su concepto es combinar buena comida, arte y comunidad. La comida es una propuesta que incorpora ingredientes mexicanos, peruanos (de donde es el chef) y japoneses; entre sus imperdibles están el tatar de res y el ceviche. El arte lo incorporan en las paredes, donde cada cierto tiempo hacen cambios para mostrar el trabajo de distintos artistas y, además, tienen un espacio donde se organizan talleres con diversas temáticas o se pueden reservar para eventos especiales.



El menú Circo en Fifty Mills

Ir por *drinks* puede ser toda una experiencia inmersiva en el lugar correcto, y el Fifty Mills del Hotel Four Seasons es perfecto si buscas una propuesta innovadora y creativa. Recién lanzaron un menú llamado *Circo*, inspirado en los elementos clásicos de este y convirtiendo cada bebida en una experiencia escénica. Con tragos con nombres como *The Houdinis*, *Bailey & The Elephant*, *STRONGman* CYR, entre otros, volverás una y otra vez para probar todo el menú.



San Matcha

Como amante del matcha te cuento que es ese pequeño rincón que se siente como un viaje directo a Japón —aunque nunca he ido ahí, ja, ja— en CDMX. El matcha ceremonial es protagonista absoluto: lo traen desde la región de Chūbu y se prepara sin añadidos, respetando su pureza y presentándolo con la ceremonia tradicional para que veas y entiendas qué estás bebiendo. El resultado es una experiencia que conquista por su sabor y por la calma y el ritual que convierten cada taza en un momento único.



Chocolate Dubái

Un *trend foodie* que trascendió los videos de TikTok: barras de chocolate rellenas con crema de pistache y tahini y cubiertas con trocitos de kadaif que nos conquistó desde la primera mordida.



Randy's Donuts llegó con todo y su dona Butter Crumb Raised

Un verdadero sueño para las amantes de lo dulce. Imagina una dona esponjosa con el toque clásico *raised* cubierta con migajas de mantequilla crujientes que le dan el balance perfecto entre suave y *crunchy*.

astro



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Conversaciones y discusiones ayudarán a cambiar esa energía que no se ha movido para lograr más estabilidad y echar raíces. Es momento de hacer cambios que te traigan más estabilidad emocional para formar hogar y establecer lazos más firmes con tu familia y relaciones.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

Es importante bajar tus revoluciones y encontrar momentos para evaluar y ver cómo están tus relaciones de amistad o amor, y preguntarte si la gente que te rodea te ayuda a crecer o si te sientes estancada.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Hora de relajarte y dejar de hacer tantas cosas a la vez: te ayudará a ver que tu tiempo vale en realidad y dónde desperdicias energía. Evaluar proyectos laborales y de vida será de vital importancia para ponerte metas claras.



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

La energía para tu signo es de introspección, Cáncer. Los astros te ayudarán a ir hacia adentro y dejar tanta distracción; intenta conectar con tu mundo emocional, tus talentos y, lo más importante, con tu intuición.

✦ Tu horóscopo de noviembre ✦

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Tu trabajo y los proyectos en los que has trabajado te piden conectar más con ser líder, confía en que vienes a brillar, Leo. Pregúntate en que áreas de tu vida necesitas creer más en ti y confiar en lo que haces. Acércate más a esa creatividad.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Esta temporada, Virgo, será de aprender a soltar, trabajar y colaborar con otros. No te obsesiones tanto con pequeños detalles para ver lo que otros pueden aportar a tus proyectos y vida.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

A ti, Libra, los astros te piden enfocarte en tu salud y rutinas, ya que toda tu energía está dirigida al trabajo y proyectos, y te has descuidado un poco. Busca un respiro y baja el estrés, ya sea con caminatas, un viaje de fin de semana o un día de spa.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

¡Feliz vuelta al sol, Escorpio! La vida te trae muchas pruebas y lecciones en este retorno para que actives la confianza en ti misma y en tu crecimiento personal. Conectar más con tus emociones y confiar en tu transformación será de gran importancia en este proceso.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

Tendrás que tomar decisiones importantes en cuanto a relaciones amorosas y parejas; escucha tus corazonadas y mantente abierta a temas espirituales que te darán mucho apoyo para tomar decisiones difíciles, Sagi.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Aprender a recibir ayuda y apoyarte en otros, Capri. Las grandes lecciones que debes de aprender esta temporada son la importancia del equilibrio entre recibir y dar, y no tratar de hacer y solucionar todo tú sola.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Busca momentos de quietud y silencio para ver qué situaciones debes soltar ya, Acuario. Momento de transformar y hacer cambios, seguir lo que te pide tu corazón será de gran importancia para que todo se acomode.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Tu conexión con la creatividad e imaginación estarán muy activas, aprovéchalas para sacar ese proyecto en el que tanto piensas y quieres hacer. Acércate al arte, la música o libros para crear algo nuevo, conectar con tu pasión y expresar lo que llevas dentro, Piscis.



A close-up portrait of a young woman with long blonde hair and blue eyes, resting her chin on her hand. She is wearing a dark brown leather jacket over a white cable-knit sweater. Her accessories include a gold-tone watch with a metal bracelet, three gold-tone chain bracelets, a gold-tone choker, and a small gold stud earring. The background is a blurred outdoor setting with a red car. The brand name 'TOMMY HILFIGER' is overlaid in white text, with the Tommy Hilfiger flag logo between the words.

TOMMY  HILFIGER

Alba Hurup Larsen

MIDO®

SWISS WATCHES SINCE 1918



INSPIRED BY
NEW VISIONS

MULTIFORT TV

BOUTIQUES MIDO

CENTRO COMERCIAL SANTA FE | PLAZA TLALNE FASHION MALL | GALERÍAS PACHUCA
PARQUE TEZONTLE | PARQUE LINDAVISTA | PERISUR | GALERÍAS MONTERREY | PARQUE TEPEYAC

DESCUBRE NUESTRA



TIENDA EN LINEA